Rustica
JARDIN
NATURE
BIEN-ÊTRE
CUISINE
MAISON
SAVOIR-FAIRE

Rustica

PARTICIPEZ AU CONCOURS MOTS FLÉCHÉS
À GAGNER 50 lots de fertilisant
unifa

MASSIF MODÈLE
Profusion de fleurs sous les arbres p.24

MA SEMAINE AU JARDIN
du 14 au 20 octobre 2016

ANIMAUX
Les bons soins pour chats âgés p.42

DU POTAGER À L'ASSIETTE

Conserver les saveurs de l'automne

Gelées, confitures, chutneys, et petits plats de saison, faciles, économiques et délicieux

PLANTATIONS p.10

8 arbres à feuillage rouge

Potimarron, un subtil goût de châtaigne

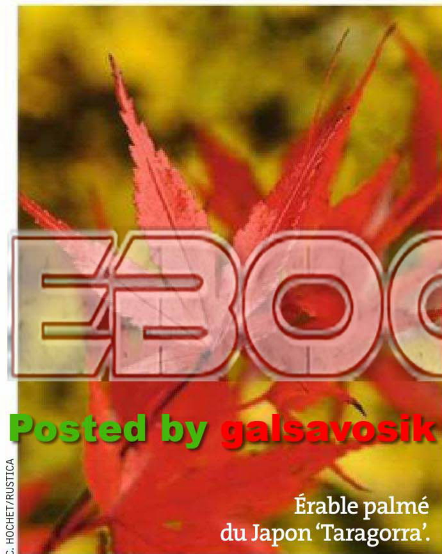


GUIDE PRATIQUE

Protéger les légumes contre le froid, semer un engrais vert, récolter des noix... p.17 à 23



SOMMAIRE


C. HOCHET/RUSTICA

Érable palmé du Japon 'Taragorra'.


STUDIO/SUCRÉ SALÉ


CHAT : CATHERINE JOACHIM - NOIX : VOLOSINA/SHUTTERSTOCK

MON JARDIN PASSION

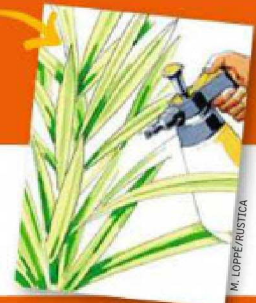
DOSSIER CUISINE

MIEUX VIVRE AU NATUREL





MA SEMAINE AU JARDIN p. 17


Je vaporise de l'eau sur les plantes vertes.

M. LOPPÉ/RUSTICA

Photos couv. : R. Mabic/Gap Photos (photo centrale), É. Brencklé/Rustica (geste). Ce numéro comporte un encart abonnement dans les exemplaires destinés aux kiosques, une carte anniversaire + 1 lot de 2 sachets de graines sur une diffusion partielle abonnés


L'École nationale du paysage de Versailles va accroître son rayonnement international.

G. RIGOULET/HEMIS.FR

Talents à demeure

À Versailles, la future Villa Le Nôtre sera la première résidence internationale de paysagistes. À suivre.

C'est un peu la révolution à Versailles (78) ! L'hôtel de monsieur de la Quintinie (créateur du potager du roi en 1768), qui n'avait pas fait l'objet de rénovation depuis le début du XXe siècle, va être remis en état pour 5 millions d'euros. Les façades comme les toitures seront rafraîchies, et les espaces intérieurs réagencés. Les trois corps de bâtiment pourront alors accueillir la Villa Le Nôtre. Cette résidence abritera des paysagistes du monde entier pour des séjours de 3, 6 ou 12 mois, à l'image de la Villa Médicis, à Rome. C'est à la fois un beau projet et une chance pour la France. Le paysage sera au cœur des préoccupations dans les années à venir.



ON PLANTE !

Dans RusticaMag, cette semaine, Pierre Nessmann profite de la saison automnale pour planter un hêtre. Il vous explique aussi comment construire un hôtel à insectes.

www.rustica.fr/tv

ET AUSSI...

Yvignac-la-Tour (22)
Flor'automnale revient **les 15 et 16 octobre** pour sa 11e édition. De 12 h à 18 h ; dimanche dès 10 h. Prix : 2,50 €. Tél. : 02 88 60 45 92.

Néac (33)
La Fête d'automne au jardin, **le 15 octobre,** propose, outre les végétaux, de la décoration et des produits de terroir. De 10 h à 17 h. Gratuit. Tél. : 05 57 85 80 83.

Mareau-aux-Prés (45)
La 13e édition de la Fête des plantes aura lieu **le 23 octobre.** De 9 h à 18 h. Gratuit. Tél. : 06 83 08 78 97.

Lithaire (50)
La poterie Au grès du temps organise, **le 16 octobre,** Jardin de pots. Gratuit. De 10 h à 18 h. Tél. : 02 33 47 92 80.

Prissé-la-Charrière (79)
Le domaine de Péré accueille, **les 15 et 16 octobre,** la Fête d'automne. De 9 h à 18 h. Prix : 6 €. Tél. : 06 08 23 67 92.



On recharge

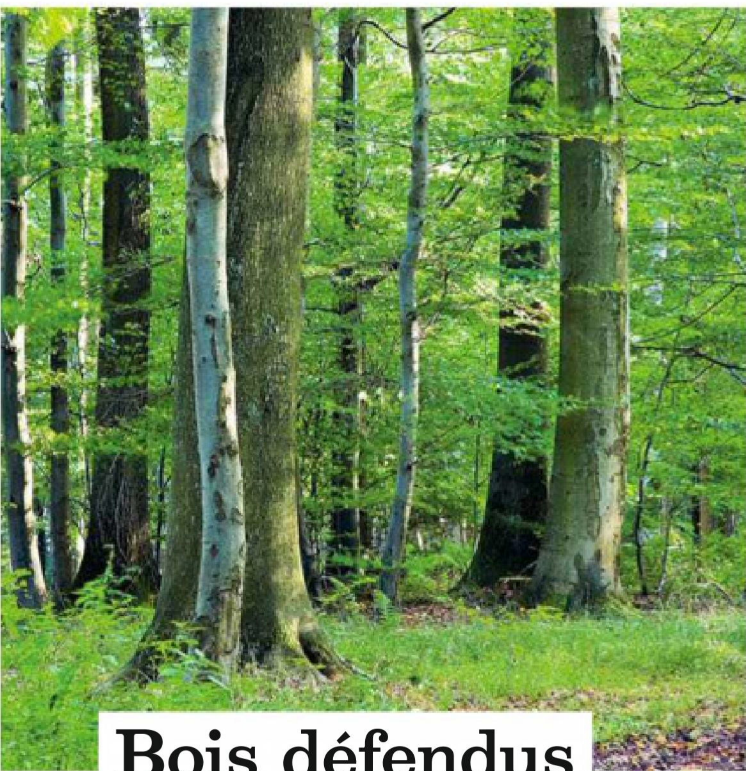
Le fabricant d'outils de jardin Stihl sort une nouvelle gamme de batterie. Plus petit, moins cher, mais toujours à 26 V, le système Stihl compact équipe coupe-bordure, tronçonneuse, souffleur et taille-haie, (et sans doute tondeuse au printemps). Pour des jardins de 600 m². *www.stihl.fr*

L.BREARD/VILLE DU HAVRE/SP - STIHL : SP



JARDIN PRIMÉ

L'association Vieilles maisons françaises, en charge de la défense du patrimoine, accorde chaque année un prix "Jardin contemporain" à une création paysagère. Le jardin suspendu du Havre (76) a été choisi pour lauréat 2016. Hommage aux botanistes, il offre une palette végétale des 5 continents.



KONZEPTM (BOIS) & S. THAMNIYOM (VAISSELLE)/SHUTTERSTOCK

Bois défendus

Pas de chasse aux champignons dans cinq forêts des Hauts-de-France ! Les massifs de Boulogne, Desvres, Hardelot, Vimy (62) et Nieppe (59) sont interdits au public jusqu'à l'été 2017 en raison d'un champignon, Chalara fraxinea, *qui parasite les frênes. Les arbres meurent peu à peu et l'Office national des forêts craint les chutes de branches mortes.*



Composté

Fini le tout plastique ! Après les sacs, c'est au tour de la vaisselle jetable. À partir du 1er janvier 2020, celle-ci devra être issue de matières végétales à 50 %, selon un décret paru au *Journal officiel* au cours de l'été. La part des composants organiques dans les gobelets, verres et assiettes devra être même de 60 % en 2025.



SEA WAVE/SHUTTERSTOCK

Dans les choux

Les récoltes de choux à choucroute sont en baisse de 15 à 30 %. Les producteurs misent toutefois sur une IGP (Indication géographique protégée) "Choucroute d'Alsace", fin 2016, afin de relancer la production.

TRACTEUR SANS PILOTE

Autre temps, autres mœurs… Alors que l'on fête les 70 ans du TE 20, de Massey Ferguson, plus connu sous le nom de "Petit-Gris", deux constructeurs américains de tracteurs proposent des machines autonomes. Ils sont conduits par des ordinateurs.



Magnum, de Case IH.

JACKIE O. PHOTOGRAPHY/HTTP://JACKIEOPHOTOGRAPHY.COM

ET AUSSI…

Partout en France
Les Compagnons du miel vous donnent rendez-vous pour vous faire découvrir la vie des abeilles **le 15 octobre.** De 14 h à 18 h 30. Liste des participants au tél : 03 84 37 80 20 ou www.lescompagnonsdumiel.fr

Partout en France
Visites, ateliers, expo-vente… Les Journées nationales de la céramique, **les 15 et 16 octobre,** sont l'occasion de redécouvrir les métiers de l'argile. Liste des participants sur le site www.collectif-ceramistes.org

Châteauneuf (06)
La Fête de la courge, important marché de légumes, sera organisée **le 16 octobre.** De nombreuses animations sont prévues, avec (nouveauté de cette 13e édition) un troc aux plantes et aux graines. De 9 h à 17 h. Gratuit. Tél. : 04 93 42 52 70.

Verdun/Garonne (82)
"Côté Jardin Côté Cœur" s'installe au château de Pompignan pour une belle fête des plantes, **le 16 octobre.** Ouvert de 9 h à 18 h 30. Prix : 3 €. Tél. : 06 80 96 52 89.

Ballancourt-sur-Essonne (91)
L'association Orchidées 91 présente une exposition végétale à l'espace Daniel-Salvi, **du 14 au 16 octobre.** À noter la participation de producteurs allemands, belges et français, et la présence exceptionnelle des serres du Jardin du Luxembourg (Sénat). De 10 h à 19 h. Prix : 3 €. Tél. : 06 81 71 90 60.

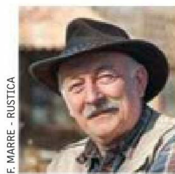
Maroilles-en-Brie (94)
Le Salon des métiers d'art du plateau briard ouvre ses portes, **du 14 au 16 octobre,** à plus de 70 artisans. Gratuit. De 10 h à 19 h (vendredi de 13 h à 18 h). Site : http://simaplateaubriard.over-blog.com

Rustica VOUS RÉPOND

Vous vous heurtez à un problème jardinier, il vous manque une information ? Vous voulez faire connaître une de vos réussites, de vos trouvailles ? N'attendez plus pour échanger avec nous : écrivez-nous !


F. MARRE - RUSTICA
Alain Delavie


F. MARRE - RUSTICA
Karin Maucotel


F. MARRE - RUSTICA
Hubert Fontaine


C. HOCHET - RUSTICA
Martine Gérardin

"Comment faire sécher sans qu'ils n'éclatent les bambous de 10 m de hauteur et 7 cm de diamètre que je possède ?" ***Léon M., Nieul-le-Dolent (85)***

Les chaumes se conservent matures après 4 ans. Coupez les tiges sèches en hiver, au ras du sol, avec une scie à métaux, et en dehors des gelées, pour ne pas endommager les autres cannes et futurs turions (rejets). Maintenez-les debout à l'extérieur, isolées du sol. Conservez-les entières pendant 1 mois pour évacuer l'humidité par les feuilles. Puis positionnez les cannes à l'horizontale suspendues dans un local aéré (grange, garage, appentis...). Une fois par mois, retournez les bambous pour que le séchage soit uniforme. **HF**

La photo des lecteurs


PHOTO DE LECTEUR

"Voici ce qu'est devenue une courgette 'Trombocino' après une customisation", *nous écrit Béatrice V., à Cremps (46).*

"J'ai fait abattre 7 vernis du Japon qui formaient, à la base, un seul tronc. Mais mon jardin est envahi par les repousses... Que faire ?" ***Jean R., Maubec (82)***

Originaire de Chine et de Corée du Nord, le vernis du japon *(Ailanthus altissima)*, a été introduit comme arbre d'ornement au XVIIIe siècle. C'est une plante réputée souvent invasive, car ses graines ailées se dispersent sur de longues distances. En outre, elle drageonne parfois jusqu'à 50 m du pied mère. Si on coupe ces rejets épisodiquement, ils ont le temps de reprendre de la vigueur tout en empêchant les autres végétaux de s'installer, au même titre que la renouée du japon ou les ronces. Chaque "accident", blessure sur un rhizome, engendre une pousse. Conclusion, le travail doit être quotidien pour l'éradiquer ! **KM**

> *"En raison de ses racines drageonnantes, le sumac, comme le vernis du Japon, est un arbre envahissant."*

"Mon jeune potager, installé sur un remblai, a été nettoyé des morceaux de briques, ferrailles... Comment améliorer le sol ?" ***Joel66, Toulouse (31)***

Au fur et à mesure de l'arrachage des derniers légumes, nettoyez le sol en continuant à ramasser les cailloux et autres matériaux solides qui sont remontés à la surface. En automne, il est trop tard pour semer un engrais vert qui améliorera à la fois la structure du sol et contribuera à son enrichissement. Prévoyez cette opération l'année prochaine, dans les parcelles laissées vides au printemps ou libérées au cours des mois de juillet et août. Actuellement, dès qu'une planche se libère, arrachez les quelques mauvaises herbes et recouvrez la terre d'une bonne couche de compost, enfin ajoutez un lit épais de feuilles mortes par-dessus, en le fixant avec un filet. Laissez en place jusqu'à la fin des gelées. Cette double couche protectrice va nourrir le sol progressivement, au fur et à mesure de son délitement par les micro-organismes vivant en surface. Recommencez tous les ans. **AD**


À l'automne, plantez des iris des marais. Utilisez des paniers si besoin en limite de bassin.

CI-CONTRE : F. MARRE/RUSTICA - MÉDAILLON : STRAROVER SIBIRIAK/SHUTTERSTOCK

"Dans mon jardin, une plante s'est invitée. Les feuilles ressemblent à celles d'hémérocalles et les fruits à des épis de maïs orange…" *Daniel D. (courriel)*

Ce sont des fruits d'iris des marais. Les capsules groupées par 2 ou 3 s'ouvrent pour libérer leurs nombreuses semences. Cette plante vivace rhizomateuse se multiplie par graines ou par division de rhizomes. Il existe deux grandes catégories : les iris des jardins ou barbus, qui préfèrent un sol sec et bien drainé, et les iris des marais, qui contrairement aux précédents se plaisent les pieds dans l'eau au bord d'un étang. Très ressemblants physiquement (feuilles, fleurs, fruits), ils se rencontrent rarement côte à côte, sauf lorsque l'un est planté dans un bassin (iris aquatique) et que l'autre est implanté à proximité les rhizomes au sec. Dans la nature, les iris des marais *(pseudacorus)* à fleurs jaunes se multiplient facilement grâce aux nombreuses graines emportées au fil de l'eau ou disséminées par les oiseaux et les rongeurs. **HF**



"Cette plante, qui porte des fleurs roses, est apparue après avoir coupé une haie de thuyas. Quelle est son nom et comment la multiplier ?" *Roland M., Gudmont-Villiers (52)*

Il s'agit d'un pied de grand sedum *(Sedum spectabile),* une plante grasse vivace et rustique. Fort robuste malgré des tiges et des feuilles très cassantes, elle prospère en plein soleil, dans un sol bien drainé. Multipliez-la au printemps ou en été par bouturage des feuilles enterrées à moitié dans du terreau. La reprise est facile et rapide : une tige cassée par mégarde sera repiquée aussitôt en pleine terre. **AD**



"Mon cerisier a été coupé au ras du so. À cet endroit, une invasion de champignons est apparue. Comment m'en débarrasser ?" *Joseph E., Evron (53)*

Votre souche de cerisier héberge sans doute une armillaire, un champignon dont il existe plusieurs espèces similaires et qui contribue à la décomposition du bois mort. À ce titre, ce parasite joue un rôle écologique non négligeable, mais il peut causer le dépérissement d'autres arbres alentour s'il les infecte. Son mycélium souterrain est en effet très envahissant et résistant. Il est rare cependant qu'il attaque des sujets en bonne santé. Néanmoins, pour prévenir tout risque, arrachez la souche et les racines qui demeurent encore dans le terrain et brûlez-les (si les feux sont autorisés dans votre commune). Piochez la zone infectée, enlevez la terre et laissez le trou béant pendant un an. Ensuite, renouvelez le sol avec du terreau et du compost sur 60 à 80 cm de profondeur. Pendant quelque temps, ne plantez pas de jeunes arbres ou des arbustes dans la zone infectée. Nettoyez votre jardin en enlevant régulièrement les morceaux de bois mort. **MG**

ADRESSEZ-NOUS VOS QUESTIONS, VOS ASTUCES OU VOS PHOTOS :

1. Envoyez un courriel en précisant vos nom, prénom et lieu de résidence à :
courrier@rustica-info.fr
2. Ou adressez votre courrier à :
Rustica rédaction,
15-27, rue Moussorgski,
75895 Paris Cedex 18.

Une sélection sera publiée dans notre magazine. Aucune réponse personnelle ne vous sera directement adressée.

Pour toute question concernant votre abonnement, tél. : 03 44 62 52 28.



Peau-rouge du massif

Viornes et spirées composent des duos attrayants en toute saison. C'est en automne cependant que leurs contrastes s'avèrent souvent les plus inattendus. Ainsi, la **viorne 'Huron'** est un hybride peu courant, dont les feuilles semi-persistantes perdurent jusqu'à la fin décembre. À ses pieds, une **spirée japonaise** a été apprêtée par une taille tardive de propreté.

Nous, on les aime



Parthenocissus engelmannii.

Le jardin déploie LE TAPIS ROUGE

Signes infaillibles de l'automne, l'humidité revient, les jours raccourcissent et le froid arrive... Des conditions qui favorisent le flamboiement de certaines frondaisons. PHILIPPE FERRET

Parmi les couleurs changeantes de l'automne, le rouge est de la partie. Il est même recherché par les jardiniers aventuriers pour composer des tableaux singuliers, au tempo des nombreuses floraisons tardives. Mais ces manifestations colorées sont à nulles autres pareilles... La météo y est pour quelque chose : les variations de luminosité, d'hygrométrie, de pluviométrie ainsi que les températures dictent l'alchimie du spectacle tant attendu. Autres facteurs d'importance : la qualité du sol et son pH s'avèrent décisifs pour nombre d'essences. D'où la sagesse de choisir des genres et des espèces adaptés au lieu. Lorsque les paramètres optimums sont réunis, l'automne perdure et évolue ainsi durant plusieurs semaines fastueuses sans que le jardinier ne puisse interférer. Mais n'oubliez pas que la fête peut être compromise s'il survient la moindre bourrasque ou si une tempête s'abat sur votre commune...

Étendard de l'automne

Le rouge est l'habit automnal de frondaisons variées, à l'image des essences originaires d'Amérique du Nord : classiques chênes rouges ou ceux des marais, liquidambars ou copalmes, grands frênes à feuilles étroites, comme 'Raywood'... Sinon, nombre d'érables exotiques *(Acer ginnala* et *A. palmatum)* empourpreront votre jardin. N'oubliez pas aussi l'effet garanti, parmi les arbustes, des sumacs, de nombreux fusains, des hamamélis, des viornes, du parrotie de Perse ou de l'aronia. Quant aux vignes vierges ou de Coignet, aux feuilles énormes, elles draperont vite pergolas et murs de leurs festons enflammés et intrépides.





Thierry de Ryckel (de la pépinière de la Thyle) décrit deux beaux hortensias sur : www.rustica.fr/videos7352

NOUN (VIORNE) ET P. PITTORINO (PARTHENOCISSUS)/BIOSPHOTO - PORTRAIT CI-DESSOUS : C. HOCHET/RUSTICA

Framboise purpurine

Un simple **framboisier, ici la variété 'Royalty',** arbore de belles colorations automnales avant de dégarnir ses tiges bleu violacé. Cette variété produit des fruits très sombres, presque noirs, acidulés, mais goûteux. Elle peut atteindre 2 m de hauteur et a besoin d'un palissage sommaire sans nécessiter de traitements contre les maladies.



E. BRENCKLÉ/RUSTICA/JARDINS FRUITIERS DE LAQUENEXY



Sa majesté rubicond

Le tulepo de Chine ***(Nyssa sinensis)*** est rare et reste apprécié pour sa somptueuse livrée automnale rouge orangé. Atteignant 7 m, son port largement pyramidal, compact, et ses jeunes pousses teintées de bronze, feront merveille près d'une pièce d'eau. De croissance lente, il est toutefois capable de croître de 15 cm par an. Cette espèce s'avère légèrement moins rustique que *Nyssa sylvatica*.



NOUN/BIOSPHOTO



F. BOUCOURT/RUSTICA/JARDIN DES PRÉS (76)

Le rouge et le noir

***Cotinus coggygria* 'Rubrifolius'** nous gratifie toute la belle saison de son feuillage presque noir. En automne, ce dernier se teinte irrégulièrement de rouge avant de tomber.

Élégance chinoise

Le **cornouiller 'Schmetterling'** forme un grand arbuste haut de 5 m. Ses feuilles ovoïdes se colorent de jaune-rouge et orange en automne. En mai, ses fleurs dévoilent de grandes bractées blanc pur.

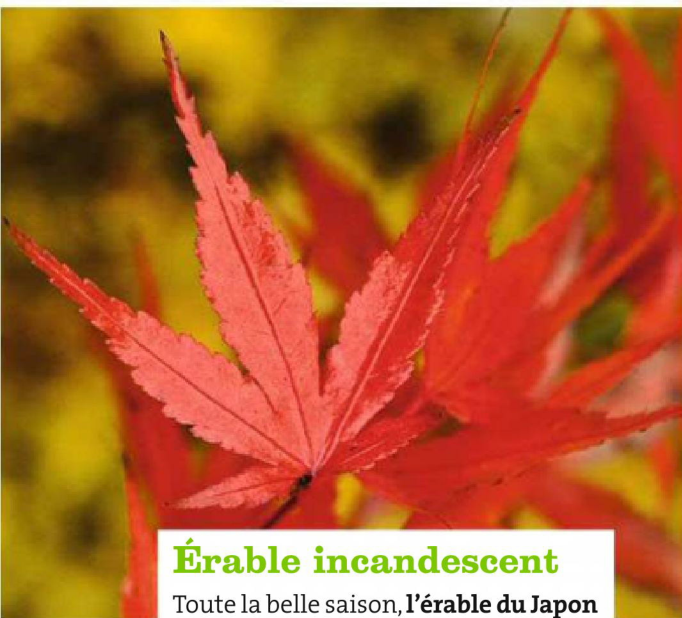
"Ciel rouge le soir laisse bon espoir. Ciel rouge le matin, pluie en chemin." PROVERBE


E. BRENCKLÉ/RUSTICA/JARDIN DU BOIS MARQUIS (38)


F. MARRE/RUSTICA/JARDIN D'HUBERT FONTAINE

Joli buisson

La silhouette souple et le feuillage semi-persistant de ***Cotoneaster salicifolius*** en font un arbuste de choix à employer aussi bien en isolé que dans les haies denses. L'automne voit sa ramure s'enflammer.


C. HOCHET/RUSTICA/PÉPINIÈRES LECLERCQ

Érable incandescent

Toute la belle saison, **l'érable du Japon 'Osakazuki'** porte un beau feuillage vert, mais celui-ci devient rapidement écarlate en automne. Il peut atteindre 2 m de hauteur en 10 ans.

COMMENT LES CULTIVER

VIORNE 'HURON' mi-ombre · profond et frais · si canicule

Plantation : de l'automne au printemps. **Taille :** inutile.
Notre conseil : Cet hybride fleurit en abondance, blanc de neige, en juin. Puis, il donne des fruits rouges, toutefois, de façon aléatoire.

FRAMBOISIER 'ROYALTY' mi-ombre · frais, bien drainé · modéré

Plantation : en automne ou en fin d'hiver. **Récolte :** en juin et juillet.
Notre conseil : ce framboisier autofertile, moyennement drageonnant, doit être taillé en fin d'hiver en rabattant les vieilles cannes.

CORNOUILLER 'SCHMETTERLING' mi-ombre · drainé · modéré

Plantation : de l'automne à la fin d'hiver en sol ameubli et enrichi d'humus.
Notre conseil : apportez à la base, en automne, du compost. Supprimez les tiges secondaires verticales, mais gardez une belle flèche principale.

TULEPO DE CHINE soleil à mi-ombre · frais · fréquent

Plantation : en motte ou en conteneur, en automne ou hiver de préférence.
Notre conseil : en sol détrempé, plantez-le sur une petite butte. Sinon, maintenez la fraîcheur en été grâce à un épais paillis organique.

COTINUS POURPRE soleil · bien drainé · inutile

Plantation : de l'automne à la fin d'hiver. **Floraison :** estivale, en houppettes.
Taille : pour le feuillage et un port contenu, coupez de moitié fin juin.
Notre conseil : rabattez les touffes en fin d'hiver pour les garder denses.

COTONÉASTER soleil à ombre · tous, sauf détrempé · parcimonieux

Plantation : de l'automne au printemps. **Taille :** en fin d'hiver si nécessaire.
Notre conseil : accordez-lui de la place afin de profiter de sa silhouette persistante, large et souple. Ses fruits attirent les oiseaux en hiver.

ÉRABLE 'OSAKAZUKI' mi-ombre · souple et frais · régulier

Taille : effectuez sporadiquement des interventions esthétiques sur les jeunes rameaux uniquement, et en désinfectant systématiquement votre outil.
Notre conseil : évitez de placer l'érable dans les courants d'air.

VIGNE VIERGE 'ENGELMANNII' soleil · indifférent · inutile

Plantation : de l'automne au printemps. Proscrivez les treillis pour l'accrocher.
Notre conseil: Choisissez un jeune plant de préférence et palissez-le horizontalement au départ.

Légendes pictogrammes : exposition · type de sol · arrosage


Plantez le liquidambar dès l'automne pour favoriser sa reprise.

F. BOUCOURT/RUSTICA/PÉPINIÈRE PHILIPPE LECLERCQ

Le rouge est mis

C'est par petites touches isolées que le rouge prendra tout son éclat. Ne plantez pas de grandes masses et évitez le plein soleil et l'ombre épaisse.

Choisis en motte ou en conteneur, les arbres ou arbustes se plantent idéalement en automne, sinon jusqu'au printemps.

Dans une pépinière locale de préférence, vous pourrez aisément porter votre dévolu sur des sujets, des obtentions ou des clones parmi les plus colorés et adaptés à votre climat et votre terroir. Leur plantation rapide assurera, de plus, un effet immédiat dans les massifs, une fois associés à des asters, des chrysanthèmes d'automne, des sauges tardives ou encore à des saisonnières, telles que bruyères, cinéraires ou encore des véroniques arbustives.

Les professionnels spécialisés et passionnés, comme ci-contre Philippe Leclercq, sélectionnent et multiplient avec soin les essences les plus intéressantes. Vous trouverez auprès d'eux de bons produits et d'excellents conseils, notamment dans le cadre des fêtes des plantes de l'Hexagone.

Les bons gestes PLANTATION DE L'ÉRABLE DU JAPON



De l'espace autour

Creusez un trou plus large que haut, de trois fois les dimensions de la motte, puis mélangez à la terre de remblai de la terre de bruyère ou du terreau horticole.



Une cuvette inclinée

Rebouchez avec le mélange obtenu puis tassez modérément. Profilez tout autour une cuvette afin de retenir l'eau d'arrosage auprès du tronc.



PHOTOS : B & G MÉDIAS/BIOSPHOTO

De la fraîcheur longtemps

Versez doucement la valeur d'un gros arrosoir, puis épandez une couche de paillis organique acide, comme des écorces ou des aiguilles de pin.

Voir notre carnet d'adresses



Ail géant



Ail de Bulgarie



Ail 'Mont Blanc'



Étoile de Perse

Ail de Bulgarie


A. PETZOLD/RUSTICA



BULBEUSE VIVACE
Alliacées
Nectaroscordum siculum
Hauteur : 70 à 90 cm.
Étalement : 20 cm.
Croissance : rapide.
Feuillage : caduc, basal, allongé et vert.
Floraison : de mai à juillet.
Semis : de septembre à novembre ; en en mars et avril.
Plantation : en septembre -octobre.
Sol : frais à sec, drainé, même caillouteux et calcaire.
Rusticité : – 12 à – 15 °C.
Arrosage : limité.

Ses clochettes pourpre et crème sont suspendues à de longs pédoncules.

UTILISATION Pour profiter de ses ombelles originales, installez-le près d'un passage ou d'une fenêtre de la maison. Il se cultive aussi en pot, mais sa floraison ne dure qu'un mois.
SEMIS/PLANTATION Les graines germent mieux après un passage au froid (réfrigérateur ou extérieur). Transplantez les jeunes bulbes qui fleuriront 3 à 5 ans plus tard. Installez ceux adultes à 15 cm de profondeur.
ENTRETIEN Supprimez les fleurs fanées pour limiter les semis et donner un air net aux massifs.
MULTIPLICATION Semez les graines sous châssis dans un mélange léger. Divisez les bulbilles tous les 4 ans.

Secret de jardinier

Après la floraison, les fruits forment une ombelle dressée, très décorative dans les bouquets secs.

Ail géant





BULBEUSE VIVACE
Alliacées
Allium giganteum
Hauteur : 150 cm.
Étalement : 20 cm.
Croissance : rapide.
Feuillage : caduc, basal, allongé, gris bleuté.
Floraison : en juin et juillet, le plus tardif.
Semis : de septembre à novembre, à l'extérieur.
Plantation : en septembre et octobre.
Sol : frais, bien drainé, même caillouteux et calcaire.
Rusticité : – 15 °C.
Arrosage : réduit.

Ses boules de fleurs d'un rose pourpré s'épanouissent à l'extrémité de tiges nues.

UTILISATION Placez-le dans un massif ou dans une grande rocaille, en compagnie de vivaces estivales. Des plantes plus basses cacheront ses feuilles qui jaunissent.
PLANTATION Les gros bulbes s'enterrent à 10 ou 15 cm de profondeur, par groupe d'une dizaine pour produire de l'effet. Espacez-les irrégulièrement de 20 cm. Apportez des graviers en sol peu drainé.
ENTRETIEN Laissez le feuillage se dessécher naturellement. Coupez les tiges florales fanées.
MULTIPLICATION Laissez quelques fleurs monter à graines et se ressemer, ou récoltez-les. Prélevez les bulbilles tous les 3 ans environ.

Secret de jardinier

Originaire d'Europe du Sud et d'Asie, cet ail est gourmand en soleil et en chaleur. Évitez les endroits ventés.

Étoile de Perse


PHOTOS F. MARRE/RUSTICA



BULBEUSE VIVACE
Alliacées
Allium christophii
Hauteur : 40 à 60 cm.
Étalement : 20 cm.
Croissance : rapide.
Feuillage : caduc, basal, allongé, vert à bleuté.
Floraison : en mai et juin.
Semis : de septembre à novembre ; en en mars et avril.
Plantation : en septembre et octobre.
Sol : frais à sec, bien drainé, même caillouteux et calcaire.
Rusticité : – 15 °C.
Arrosage : limité.

Ces grosses boules sont formées de fines étoiles parme aux reflets métalliques.

UTILISATION Cet ail se plaît en potées, à l'arrière d'une bordure de vivaces ou dans un massif. Les boules de 20 cm de diamètre sont superbes en bouquets secs.
PLANTATION Placez 3 à 5 bulbes en pot, dans un mélange composé à parts égales de terre, de terreau, de sable et de perlite. Au jardin, enterrez les bulbes à 15 cm de profondeur, tous les 20 cm, en tous sens.
ENTRETIEN Retirez les plus petites boules, et laissez les plus opulentes se ressemer. Déplacez les jeunes bulbes obtenus en pépinière le temps qu'ils fleurissent.
MULTIPLICATION Par semis ou par séparation des bulbilles.

Secret de jardinier

Coupez les inflorescences en fin de floraison et faites-les sécher suspendues une à une au grenier.

Ail 'Mont Blanc'


C.HOCHET/RUSTICA



BULBEUSE VIVACE
Alliacées
Allium
Hauteur : 100 à 120 cm.
Étalement : 20 cm.
Croissance : rapide.
Feuillage : caduc, basal, allongé, en forme de ruban, vert.
Floraison : en mai et juin.
Semis : de septembre à novembre ; en en mars et avril.
Plantation : en septembre et octobre.
Sol : frais à sec, bien drainé, caillouteux même calcaire.
Rusticité : – 15 °C.
Arrosage : réduit.

Les fleurs en étoiles d'un blanc pur au cœur vert, rafraîchissent les massifs.

UTILISATION Placez-le entre des plantes vivaces, de petits arbustes qui cacheront les feuilles jaunissantes et les tiges nues. Évitez l'ombre des arbres.
PLANTATION Installez les bulbes achetés "en sec" tous les 15 à 20 cm, en quinconce, à 15 cm de profondeur, pour un effet plus naturel. N'arrosez pas, sauf si le sol est très sec.
ENTRETIEN Coupez les tiges fanées et laissez les feuilles jaunir. En sol pauvre, apportez tous les deux ans un peu de compost en surface, après la floraison.
MULTIPLICATION Par semis naturel des graines ou sous châssis ; par division des bulbilles en automne, tous les 3 ou 4 ans.

Secret de jardinier

Les bulbilles divisées mettent 2 ou 3 ans avant de fleurir, le temps qu'elles grossissent suffisamment.

PAR THÉRÈSE TRÉDOULAT

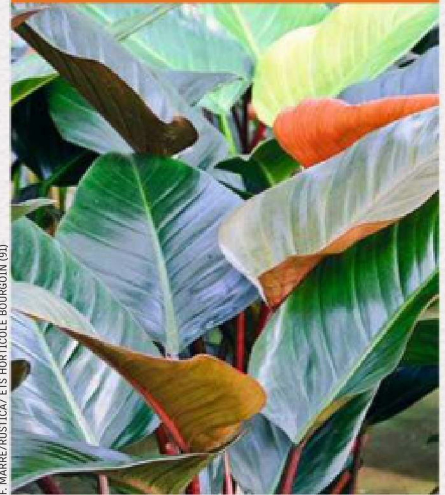
18 Anticiper les premières gelées au potager


V. QUÉANT/RUSTICA

20 Récolter et comparer les variétés de noix


J. C. MAYER & G. LE SCANFF/BIOSPHOTO

21 Choisir un philodendron et bien le soigner


F. MARRE/RUSTICA/ ETS HORTICOLE BOURGOIN (91)

MA SEMAINE AU JARDIN

POTAGER *Protéger les semis de mâche ; semer de la luzerne ; récolter les chayottes.*
FRUITS *Récolter et conserver les noix ; planter des rejets de framboisier.* **PLANTES D'INTÉRIEUR** *Réussir la culture des philodendrons et soigner les plantes vertes.*



JARDINER AVEC LA LUNE, retrouver le calendrier p. 23


Jean-Yves Meignen.
CI-CONTRE ET MÉDAILLON : C. HOCHET/RUSTICA

22 À Simiane-la-Rotonde (04), conférence potagère.

C'est le moment de choisir des chrysanthèmes à petites fleurs pour apporter de la couleur dans les massifs et bordures.



Les informations données dans cette Semaine au jardin concernent principalement la zone climatique semi-océanique.

Avis d'expert

FLEURIR LES PLANCHES DÈS MAINTENANT


S. DUMONT

Sylvian Dumont vous conseille…

En octobre, j'installe des pensées de coloris variés ('Suprême F1') accompagnées de pâquerettes roses ('Melbella') et de quelques tulipes ('Angélique') afin de colorer le potager dès le mois de mars.
• Si l'automne est clément, une première petite floraison a lieu d'octobre à décembre.
• Je les implante à l'entrée et à l'intérieur des plates-bandes, le long des haies et allées afin d'orner le potager de couleurs sans gêner les travaux d'hiver.

Geste de saison

COUVRIR LA MÂCHE

Hâtive et productive, **la mâche à grosses graines** est adaptée au semis d'été pour une récolte en octobre. En cas de semis tardif, couvrez-la d'un voile d'hivernage, pour sécuriser la récolte. Car la mâche est gélive !


A. PETZOLD/RUSTICA/POTAGER CAILLEBOTTE (91)


Le gel viendra bientôt hérisser les poireaux de cristal.
V. QUÉANT/RUSTICA

EN PREMIÈRE LIGNE FACE AU GEL

Les potagers d'altitude, du nord-est et du centre sont les premiers exposés à une chute des températures. Intervenez selon les cultures.

Certes les premières gelées blanches d'automne sont beaucoup moins néfastes que les gelées tardives de printemps. Mais l'arrivée du froid peut représenter une menace critique pour certaines espèces potagères !
Les premières gelées sont fatales pour les légumes d'origine exotique : cueillez les dernières Solanacées (tomates, aubergines, poivrons…), les Cucurbitacées d'été (courgettes…) et récoltez, puis stockez, les courges et potimarrons avant que le thermomètre ne s'approche trop près de 0 °C !
Coupez aussi les laitues batavias et cueillez les éventuels derniers haricots qui ne résisteraient pas non plus. Si la baisse du thermomètre semble durable, installez un voile de forçage qui protégera la croissance des diverses chicorées jusqu'à – 3 °C. Puis, en cas de froid plus intense, remplacez-le par un voile d'hivernage. Pour les choux, fenouils et poireaux, réalisez un dernier buttage puis paillez. Et couvrez d'un voile les choux-fleurs d'automne et les fenouils afin d'en profiter jusqu'en décembre.
Quant aux légumes-racines, protégés en terre, la plupart résistent très bien et attendront fin novembre ou décembre pour être stockés en cave ou silo. Seuls les navets sont plus gélifs, couvrez-les d'un voile d'hivernage et récoltez-les un peu plus tôt.
Enfin, pour les rustiques mâches, épinards et laitues d'hiver, la pose d'un voile permet de stimuler la croissance et de leur conserver un beau feuillage.

Machine arrière !

En cas de redoux persistant, retirez les voiles. Le confinement favorise les maladies et ravageurs. En outre, il peut aussi provoquer le forçage des plantes, qui, plus fragiles, résistent moins bien au gel tardif.

CHOUCHOUS : FAITES LE TEST

Chayotte, christophine, chouchou... nombreuses sont les appellations de cette Cucurbitacée frileuse originaire du Mexique. Sa récolte commence 3 mois après le démarrage du plant et doit être terminée avant l'arrivée des gelées. La bonne maturité du fruit est confirmée par une peau ferme : une légère pression de l'ongle sur le fruit ne doit pas blesser la peau. Gardez les nombreux fruits (de 50 à 80 par plant), dans un local frais (entre 2 et 10 °C) et aéré. Cuisinez-les comme les courgettes, en purée, poêlée, farcie...



Ne blessez pas les fruits en les récoltant.

E. BRENCKLE/RUSTICA/JARDIN D'AVRIL - CHÂTEAUDOUBLE (26)


F. MARRE/RUSTICA/POTAGER DE JEAN-MARC (77)

ENGRAIS & FOURRAGE

Mi-octobre, dans un sol au pH > 6, **il est encore possible de semer de la luzerne si soleil et chaleur sont au rendez-vous.** La température optimale pour la levée se situe autour de 20 °C et le stade "3 feuilles" doit être atteint avant l'hiver. Semez 'Diane', variété de type flamande, résistante au froid. En terre légèrement acide (pH de 6 à 6,5), incorporez 80 g/m² de lithothamne à la préparation du sol. Maintenez le sol frais après le semis et surveillez les limaces.

ET AUSSI...

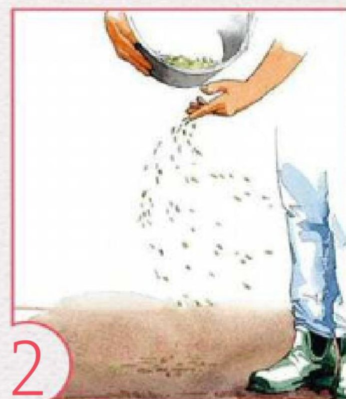
Planter de l'ail blanc ou violet, des échalotes grises en région douce, des oignons jaunes d'hiver en Alsace. **Nettoyer** le potager à la fin des récoltes et éliminer les déchets malades. **Blanchir** les cardons, et les chicorées frisées. **Bêcher** à grosses mottes les terres lourdes. **Semer** des fèves et des pois. **Butter** les artichauts. **Soulever** les cloches par temps doux. **Stratifier** le cerfeuil tubéreux.

La bonne technique

SEMER DE LA LUZERNE EN TROIS TEMPS



Sarclez, **décompactez profondément la parcelle** à la fourche-bêche écologique et retirez toutes plantes adventices.



Nivelez le lit de semis, rappuyez et émiettez par 2 ou 3 passages croisés de griffe. Plombez au rouleau. **Semez à la volée.**



ILLUSTRATIONS M. LOPPÉ/RUSTICA

Ensuite, épandez 2,5 g/m² de semences. Ratissez ou griffez superficiellement, puis **plombez à nouveau au rouleau.**

Textes : Sylvian Dumont et Karin Maucotel

Nous aimons

PASSEZ-LA AU FOUR

De type reinette de la Gironde et des Charentes, la pomme **'Azeroli anisé'** présente un bel épiderme strié de pourpre, une chair jaunâtre, tendre et douce. C'est une des meilleures au four ! L'arbre est peu vigoureux et résistant à la tavelure.



A. PETZOLD/RUSTICA/ÉCOLE DU BREUIL (75)

Conseil de pro

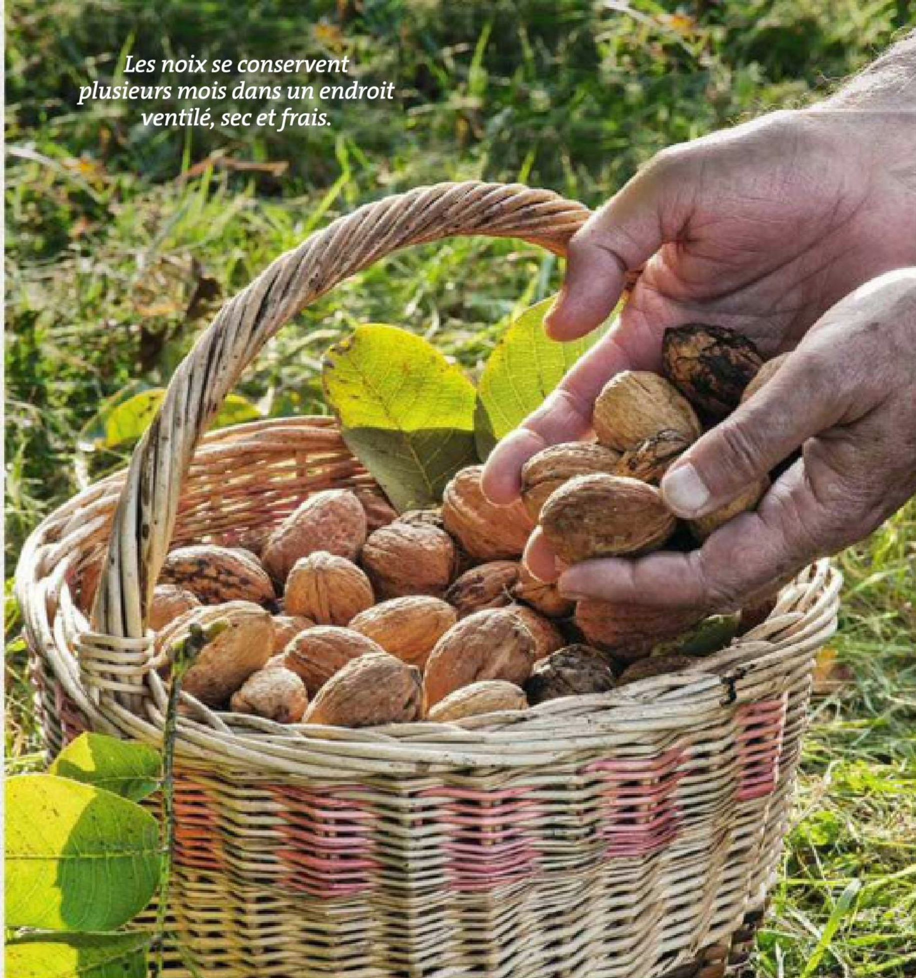
TRANSPLANTEZ-LES

Repérez les repousses les plus vigoureuses **des pieds des framboisiers.** Retirez-les de terre soigneusement et replantez-les dans un autre coin du jardin. Espacez-les de 30 à 50 cm, buttez, tassez et arroser.



Transplantation à racines nues.

B & G MÉDIAS/BIOSPHOTO



Les noix se conservent plusieurs mois dans un endroit ventilé, sec et frais.

J. C. MAYER & G. LE SCANFF/BIOSPHOTO

TROUVEZ LA NOIX QUE VOUS AMASSEREZ

Lorsque le brou éclate et que les coques tombent sur le sol… Voici le temps du ramassage. Goûtez-les et sélectionnez vos préférées.

Certaines coques de noix restent attachées au noyer : pour ne pas blesser l'écorce, secouez les branches avec un bâton enrobé de chiffon. Pour les plus résistantes, la gaule sera la dernière solution.

Le choix variétal est riche, **'Marbot',** une noix de gros calibre, découvre de beaux cerneaux blancs au goût délicat d'amande fraîche. **'Corne'** croque sous la dent et dévoile une saveur sucrée, douce et raffinée, excellente. **'Lara',** variété de fort rendement très plantée par les professionnels, présente un gros cerneau, goûteux et dénué d'amertume. **'Franquette',** classique très croquante qui étonne par son goût de noisette, se cultive dans tous les vergers du pays. **'Parisienne'** (issue d'Isère), est une rustique, douce et parfumée ; **'Fernor cov',** un croisement de l'Inra à fort rendement, au gros fruit oblong et bien parfumé, pousse bien en toutes régions. Il se mange frais ou sec, en huile, en vin de noix, en liqueur *(aigo de nose).* On peut également faire une teinture avec le brou qui l'enveloppe.

ET AUSSI…

Semer des arbres fruitiers pour obtenir des francs. **Choisir** les emplacements des futures plantations. **Ramasser** les fruits véreux, pourris, les feuilles malades. **Éliminer** le bois mort des arbres à noyau. **Bouturer** les myrtilliers. **Planter** des framboisiers et des groseilliers. **Traiter** la cloque à la bouille bordelaise. **Arroser** les jeunes arbres. **Enrichir** au pied des arbres et à l'aplomb de la ramure.

Textes : Jean-Luc Petit et Karin Maucotel



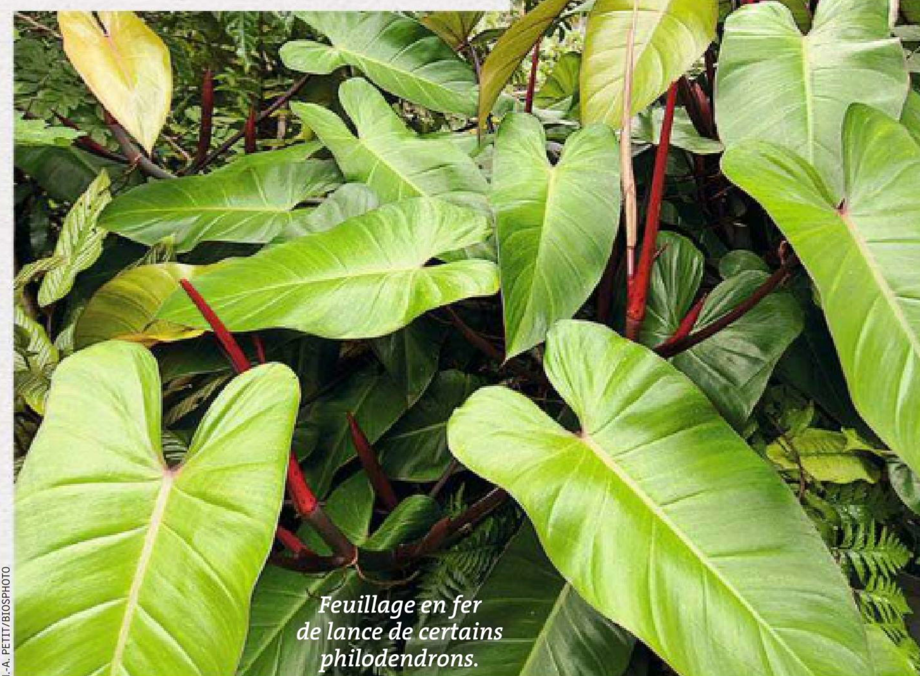
MAINTENEZ BEAUX VOS PHILOS EN HIVER

Très proches, les deux genres botaniques *Monstera* et *Philodendron* sont réunis couramment sous cette dernière appellation, ils se cultivent de la même manière.
Leurs feuilles resteront grandes et découpées en hiver si vous leur donnez suffisamment de lumière, mais protégez-les du soleil par un voilage. Rapprochez-les si besoin d'une fenêtre.
Ces plantes adorent une ambiance humide, difficile à conserver quand le chauffage est allumé, suivez nos gestes ci-contre. Videz les soucoupes après l'arrosage, les racines détestent être noyées. Aérez souvent la pièce, en ouvrant une fenêtre loin des plantes car elles craignent les courants d'air. Surveillez les cochenilles sur les rameaux, les feuilles encore enroulées et délogez-les au plus vite avec un chiffon imbibé d'alcool.



Feuillage découpé de Monstera obliqua.

F. MARRE/RUSTICA/ETS HORTICOLE BOURGOIN (91)



Feuillage en fer de lance de certains philodendrons.

N.-A. PETIT/BIOSPHOTO

En trois gestes

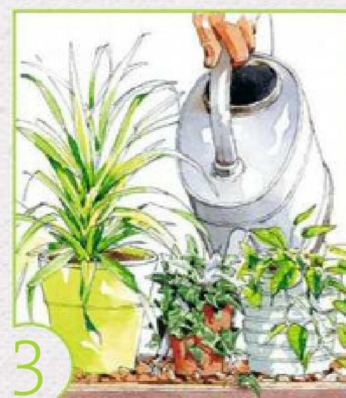
QUELQUES SOINS POUR VOS PLANTES VERTES



1 Dépoussiérez toutes les grandes feuilles **avec une éponge humide en les soutenant dans la paume de l'autre main.**



2 Sur le dessus et le dessous des feuilles, sur les racines aériennes et les tuteurs en mousse, **vaporisez de l'eau non calcaire**.



3 Groupez les petites plantes sur un plateau contenant des billes d'argile. **Maintenez toujours un peu d'eau.**

ILLUSTRATIONS : 1. ET 2. M. LOPPÉ/RUSTICA - 3. M. LOPPÉ

ET AUSSI...

Arroser les plantes d'intérieur. **Brumiser** le feuillage si l'air est sec. **Approcher** les plantes des fenêtres pour leur offrir un maximum de lumière. **Guetter** les attaques de cochenilles sur les agrumes. **Forcer et surveiller** l'amaryllis (s'il pousse trop vite, il risque de faire basculer la potée). **Arrêter** de donner de l'engrais aux potées fleuries. **Egayer** la maison avec des phalaénopsis et saintpaulias.

Textes : Thérèse Trédoulat et Karin Maucotel


Fleurs de chrysanthème spatulé.

F. MARRE/RUSTICA



Certaines régions sont soumises à des conditions climatiques particulières. Nos correspondants y jardinent et vous conseillent sur les actions à effectuer cette semaine, si la météo s'y prête.

À voir, à faire

SAINTE-MENEHOULD (51)

Découvrez l'exposition de compositions florales **à base de chrysanthèmes à l'église du château.** Ouverte du 22 octobre jusqu'au 1er novembre. Entrée libre, rens. au tél. : 03 26 60 85 53.

TOURNON/RHÔNE (07)

Dernière ligne droite pour admirer **le jardin d'Éden,** cet ancien parc des moines des cordeliers. Un univers reposant ouvert tous les jours de 10 h à 19 h. tarif : 5 €, rens. au tél. : 04 75 07 05 27.

SIMIANE-LA-ROTONDE (04)

Le 16 octobre de 10 h à 17 h, assistez à la manifestation **"Flore à Simiane",** trocs, dédicaces de livres, balades botaniques… pour les petits et grands. Conférence de Jean-Yves Meignen sur les légumineuses à ne pas rater. Entrée libre, rens. au tél. : 04 92 75 94 19.

NOGENT/VERNISSON (45)

Venez prendre des couleurs plein les yeux grâce **aux érables de l'arboretum national des Barres.** Visite guidée jusqu'au 1er novembre pour les individuels. Tarif 7 €, rens. au tél. : 02 38 97 62 21.

Climat montagnard


A. PETZOLD/RUSTICA

Nous connaissons l'arbre de Judée à la floraison précoce et spectaculaire, rose sur le bois nu au printemps. *Cersis siliquastrum* convient certes mieux aux régions chaudes du Sud, mais son cousin canadien, ***Cercis canadensis,* est parfaitement rustique jusque – 30 °C.** La variété 'Forest Pansy' au port évasé montre un feuillage pourpre et une floraison rose. 'Vanilla Twist' est pleureur et fleurit blanc. Quant au tout nouveau 'Pink Pom Poms', ses fleurs sont roses très doubles. C'est le moment de le planter ! **Franck Sadrin**

Climat océanique


C. HOCHET/RUSTICA

Sur la côte, la bruyère la plus connue est *Erica tetralix* (dite "aux quatre angles", "des marais", "caminet"). On pense que la bruyère ne tolère que les sols acides. C'est une idée reçue. **La bruyère vagabonde croît dans les sols calcaires.** Certes, elle fleurit mieux dans une terre légèrement acide. Plantez-la jusqu'à mi-avril dans un mélange de terre de sous-bois avec un apport de terreau. Ne brusquez pas les branches à la plantation. Offrez-lui exposition ensoleillée et sol humide. Taillez-la après la floraison. **Bertrand Souchon**

Climat continental


R. ELGER

Semées en automne et repiquées avant les gelées, **les laitues d'hiver** passent la mauvaise saison à l'état de rosette pour ne pommer qu'au printemps suivant. Elles relèvent donc de variétés rustiques et peu incommodées par l'hiver. Il en est ainsi de **'De Sélestat',** une variété de laitue d'hiver résistante issue de l'âge d'or du maraîchage alsacien. Repiquez-la en octobre pour la voir déployer sa volumineuse pomme vert tendre dès fin mars ou avril. Plus tôt, même, si vous prenez soin de la recouvrir d'un voile de protection ! **Robert Elger**

Climat méditerranéen


C. HOCHET/RUSTICA

Dès que l'on s'éloigne des terres de bord de mer, une **plantation d'artichauts demande une situation protégée.** Détachez des œilletons d'un pied bien développé au couteau et à la serpette. La plantation s'effectue immédiatement dans une terre enrichie de compost très mûr. Réservez-leur les coins du potager ou des espaces dans un massif du jardin d'ornement. Pour qu'ils croissent à leur aise, prévoyez une surface suffisante. Par précaution, je paille ces jeunes pieds pour le premier hiver et, s'il ne pleut pas, je surveille l'arrosage. **Jean-Yves Meignen**



JE JARDINE AVEC LA LUNE

Si la météo est assez clémente, tentez des semis tardifs.

Ne jardinez pas 5h avant et 5h après le périgée.

Vendredi	Samedi	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
14	15	16	17	18	19	20
St Juste	Ste Thérèse d'A.	Ste Edwige	St Baudouin	St Luc	St René	Ste Adeline
Soleil : lever 8h11, coucher 19h01	Soleil : lever 8h13, coucher 18h59	Soleil : lever 8h14, coucher 18h57	Soleil : lever 8h16, coucher 18h55	Soleil : lever 8h17, coucher 18h53	Soleil : lever 8h19, coucher 18h51	Soleil : lever 8h21, coucher 18h49
Lune : coucher 5h43, lever 18h40	Lune : coucher 7h02, lever 19h09	Lune : coucher 8h24, lever 19h41	Lune : coucher 9h49, lever 20h16	Lune : coucher 11h06, lever 20h56	Lune : coucher 12h21, lever 21h43	Lune : coucher 13h29, lever 22h37

6h23 (pleine lune, dimanche 16)
MONTANTE
Périgée 1h34 (lundi 17)

8h03 · Jours-feuilles · 8h07 · Jours-fruits · 4h20 · Jours-racines

PLEINE LUNE

Les heures sont données en heures légales.
Pour plus d'informations reportez-vous à *Jardinez avec la lune 2016* par Céleste, Rustica éditions, ainsi qu'à notre calendrier paru le 29/01/2016.

Jours-feuilles

Prévoir des protections hivernales (tunnel) sur les cultures de mâches, laitues, chicorées et épinards. Rabattre et protéger l'estragon.

Jours-racines

Stratifier les graines du cerfeuil tubéreux dans un pot rempli de sable ; contrôler les légumes en silo et dégermer les pommes de terre.

Jours-fruits

Récolter les derniers légumes-fruits (aubergines, courgettes, physalis, poivrons et tomates) avant les premières gelées.



DRONG/SHUTTERSTOCK

Chiffres clés

GELÉE BLANCHE

Dépôt de glace à l'aspect cristallin, en forme d'aiguilles, de plumes, d'écailles, d'éventails, la gelée blanche apparaît lorsque **le refroidissement de l'air près d'une surface solide** lui fait atteindre le point de gelée.



F. MARRE/RUSTICA/ JARDIN LES FONTAINE (08)

GEL BIENFAITEUR

"Quand octobre est glacé, il fait vermine trépasser." Des gelées précoces n'ont pas que des inconvénients. Ces coups de froid **éliminent les mauvaises herbes annuelles et nombre de pucerons et autres ravageurs** qui ne se sont pas mis à l'abri suffisamment tôt pour hiverner. Un autre dicton précise d'ailleurs : *"Octobre froid et clair, le froid tuera les chenilles."* Mais surveillez tout de même vos cultures sous abri, notamment les salades, qui peuvent subir les attaques des limaces sous les voiles ou châssis protecteurs.

L'ÉTÉ EN OCTOBRE ?

"Souvent pour la Saint-Géraud (le 13), *nous arrivent trois jours de beau."* Ou bien encore *"Souvent au 15 octobre le temps s'apaise, car c'est l'été de la Sainte-Thérèse."* et *"À la Sainte-Ursule* (le 21), *le temps parfois est un petit printemps."* Les dictons nous prédisent un épisode de redoux, malheureusement **les statistiques montrent que ce n'est pas toujours le cas.**

135 € pour un massif de 5 m²

UN PRINTEMPS sous le signe des ancolies

En lisière de forêt, cette clairière est assez lumineuse pour accueillir une jolie collection d'ancolies, escortées de jacinthes des bois ainsi que d'azalées. Noémie Vialard



OÙ L'INSTALLER ?
À la mi-ombre, dans un sol acide ou neutre, au fond du jardin, en limite de propriété contre une haie, en sous-bois ou en lisière de forêt.



COMBIEN DE TEMPS ?
Comptez 3 h pour la préparation du sol et 3 h pour la plantation.



BON À SAVOIR
En sol neutre, ajoutez un peu de terre de bruyère ou, mieux, du terreau de feuilles. Dès juillet, cette scène sera moins fleurie, ces espèces fleurissant surtout au printemps. Plantez des impatiences qui animeront l'ensemble jusqu'en octobre.

LA PRÉPARATION

Pour réaliser ce massif, commencez par nettoyer le terrain en éliminant cailloux et racines. Décompactez la terre et faites un apport de terreau de compost.

L'ACHAT

Les ancolies et les azalées s'achètent et se plantent aussi bien en automne qu'au printemps, les jacinthes des bois de septembre à novembre.

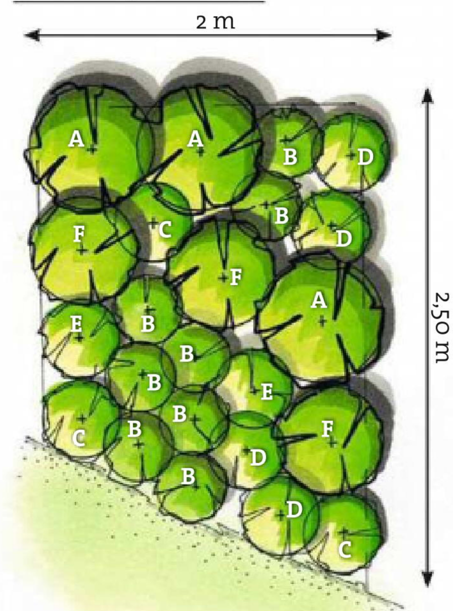
LA PLANTATION

Réalisez des trous de 3 fois le volume du contenant pour les azalées et les ancolies. Immergez les mottes dans l'eau pendant 5 à 10 min. Au fond de chaque trou, déposez un peu de compost, placez les sujets puis rebouchez, tassez, arrosez. Paillez aussitôt. Plantez, par groupe de 6, les bulbes de jacinthes sauvages à 8 cm de profondeur en les espaçant de 8 cm. Patientez 2 à 3 ans avant d'obtenir de belles touffes.

L'ENTRETIEN

Le feuillage des jacinthes jaunit en juin et s'incline vers le sol. Vous pouvez le couper ou le laisser se décomposer en humus. Conservez les inflorescences sèches des ancolies pour qu'elles se ressèment naturellement mais rabattez les feuilles et tiges jaunes en été. La souche produira de nouvelles feuilles décoratives jusqu'en automne. Ôtez les fleurs fanées des azalées pour préparer les boutons floraux du printemps suivant.

Plan-patron



A. Azalée de Chine
B. Jacinthe sauvage
C. Ancolie bleue
D. Ancolie rose
E. Ancolie blanche
F. Azalée du Japon

LA RÉALISATION

Délimitez l'emprise du massif, soit un rectangle de 2 x 2,50 m. Plantez les azalées qui vont structurer le massif à 50-70 cm les uns de autres. Disposez ensuite les ancolies en les espaçant de 30 à 40 cm et en veillant à ce qu'elles soient placées en quinconce par rapport aux azalées. Terminez par la plantation des bulbes de jacinthes des bois. Sur le plan-patron, chaque cercle distant de 20 à 30 cm réunit 6 bulbes qui donneront de beaux buissons.

ILLUSTRATION : P. NESSMANN/RUSTICA. MASSIF : B. & P. PERDEREAU/RUSTICA. MÉDAILLONS : A ET F : C. HOCHET/RUSTICA. B : A. PETZOLD/RUSTICA. C, D ET E : PÉPINIÈRES LEPAGE.

Voir notre carnet d'adresses



A. **3 plants**
AZALÉE DE CHINE 'JOLIE MADAME'
Rhododendron mollis 'Jolie madame'



B. **48 bulbes**
JACINTHE SAUVAGE
Hyacinthoides non-scripta



C. **3 plants**
ANCOLIE BLEUE
Aquilegia alpina



D. **4 plants**
ANCOLIE ROSE
Aquilegia 'Musik'



E. **2 plants**
ANCOLIE BLANCHE
Aquilegia 'Kristall'



F. **3 plants**
AZALÉE DU JAPON
Rhododendron obtusum 'Blaauw's Pink'

Un petit liseré de feuilles bien compactées fera office de bordure le long de la pelouse.

GRAND JEU-CONCOURS



Bien nourrir vos plantes
pour un jardin fleuri et généreux

50 lots de produits fertilisants d'une valeur de 30 € chacun

Au choix parmi trois propositions (frais d'envoi inclus) :
Engrais gazon / Engrais potager / Engrais plantes à fleurs

Valeur 1500 € de lots à gagner



Fertiliser, à quoi cela sert-il ?

Pour être en pleine forme, nous devons boire beaucoup d'eau, avoir une alimentation équilibrée nous offrant protéines, glucides et lipides sans oublier vitamines, minéraux et oligoéléments… Les plantes non plus ne vivent pas que d'amour et d'eau fraîche! Elles ont besoin d'eau, de lumière, de carbone, d'oxygène et aussi d'éléments minéraux pour se développer. L'air apporte l'oxygène et le carbone (CO_2), l'eau apporte les minéraux (azote, phosphore, potassium, magnésium, oligoéléments…) que la plante absorbe par ses racines.

Rendre la terre plus fertile

Au jardin, au potager ou en pot, les plantes puisent les éléments nutritifs (minéraux et oligoéléments) dont elles ont besoin dans la terre. L'apport d'engrais permet de reconstituer les réserves de nutriments. L'apport d'amendements permet d'améliorer la fertilité physique et biologique de la terre. Prendre soin de ses plantes, c'est d'abord bien les nourrir et les bons gestes de la fertilisation les rendront plus belles et plus fortes !

Qui sont FERTY la tortue et ses amis ?

Dix producteurs* de fertilisants pour les jardins et espaces vert, membres de l'Unifa, l'association des fabricants d'engrais et d'amendements, se sont regroupés pour expliquer la fertilisation et promouvoir les bons gestes à adopter pour réussir son jardin dans le respect de l'environnement. Dans ce nouveau blog : www.parlezvousbienengrais.fr, vous trouverez de nombreuses fiches sur la nutrition de vos plantes préférées, qu'elles soient d'ornement ou potagères ainsi que des astuces et des solutions simples pour que chacun puisse, par une meilleure connaissance des besoins nutritifs du végétal, obtenir un jardin bien fleuri, un potager riche en fruits et légumes ou encore un gazon résistant. FERTY la tortue s'associe à l'expertise de Laurent Cabrol qui, passionné par le jardin, a conservé cette activité en parallèle de sa carrière à la radio et à la télévision. Laurent Cabrol est ausso éleveur et cultivateur dans le Tarn.

*Les producteurs engagés : Angibaud, Derome & spécialités - Cedest - Engrais de Longueil - Compo Expert - Ets Lautier-Germiflor - Florendi - Groupe Lhoist - Groupe Frayssinet - Haifa France – MEAC

BIEN NOURRIR SES PLANTES

JOUEZ ET GAGNEZ !

Baguette de violon / Amener de l'eau dans une culture — Minable / Paysage côtier — Genre pictural / Amener à l'état de glace — Suppliée / Produits fertilisants — Un des principaux éléments nutritifs des plantes — Matière organique du sol — L'essentiel pour Harpagon / Étudié — Nivelés par le haut

Ouvrage littéraire ou artistique — 11 — 12

Salle obscure / Il réduit l'acidité d'un sol — N'acceptât pas — 5 — Poussé à l'action — Pores des végétaux

9 — Métal raccourci / Instruments à touches — Strontium / Tête de tige

Lettre grecque — Pronom réfléchi / Chute d'eau — Étoffe d'ameublement / Louée pour transporter — 8 — Patrie de Brassens — 2

Bonn était sa capitale / Dernier de la classe — 1 — Préfixe — Récipient / Engrais de croissance

Tels des sols dont la fertlité a été améliorée — Est conforme / Substance ambrée — Serai joyeux — 7 — Porte dans son coeur / Durandal ou Excalibur

Assortissez les couleurs / Démonstratif — 13 — Il amène des plis / Situé

Colère à l'ancienne / Leur coup est hasardeux — 3 — Il mesure l'acidité ou la basicité d'un sol — Mélange fermenté servant d'engrais / Article — 4 — Note dans la gamme

Écorcés — Canal familier des paludiers — 10

Exécutées avec grand soin — 6 — Junon ou Déméter

Grand jeu-concours



Civilité : ❑ Madame ❑ Monsieur

Nom :

Prénom :

Adresse :

Code postal : Ville :

Êtes-vous abonné à Rustica ? ❑ oui ❑ non

Si oui, numéro d'abonné Rustica :

Courriel : Tél. :

Je choisis mon lot

- ❑ Engrais gazon
- ❑ Engrais potager
- ❑ Engrais plantes à fleurs

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13

Reportez les lettres des cases 1 à 13 et découvrez le mot caché. Les 50 gagnants seront ensuite tirés au sort parmi les bonnes réponses

Complétez ce bulletin de participation et adressez-le avant le 30 novembre 2016 (résultats dans le n°2457 du 27 janvier 2017) à :
RUSTICA - Concours Jeu fléché Unifa : 15/27, rue Moussorgski, 75895 Paris Cedex 18
Règlement du concours disponible sur : **http://www.rustica.fr/jeu-concours-Unifa-rustica**
Jeu valable exclusivement en France métropolitaine



SACRÉS INSECTES !

Nous tendons des voiles et des filets pour protéger nos récoltes de l'appétit des insectes, mais nous cherchons aussi à en attirer certains pour en repousser d'autres. Voici nos combines.


Claire Véret

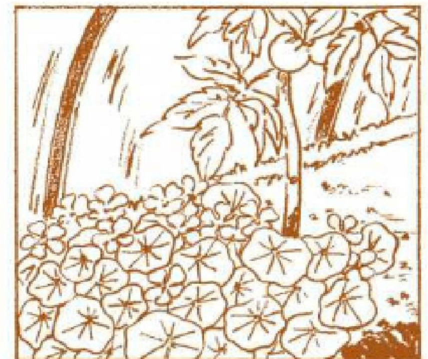
En agriculture inspirée de la permaculture, nous ne voulons pas éliminer les insectes dits "ravageurs" mais les réguler. Car ils constituent un aliment de choix pour les "auxiliaires" (on voit qu'on ne peut pas strictement séparer le monde des insectes en deux camps : les ennemis et les alliés du maraîcher). En outre, cette faune joue un rôle non négligeable dans le fonctionnement de l'écosystème. Enfin, la permaculture nous invite à travailler avec la nature et non contre elle. Ce qui, il faut bien l'avouer, n'est pas toujours la méthode la plus simple ni la plus rapide.
Mais pour nous, à Fermes d'avenir, c'est la seule solution durable.
Les principes de la permaculture nous incitent à privilégier deux moyens de régulation. Les filets et voiles de protection, tout d'abord. Ils protègent les poireaux contre la mineuse et la teigne (autrement appelée "le ver " du poireau) ; les choux contre les altises (insectes favorisés par la chaleur et la sécheresse) et contre la piéride (l'adulte, un papillon blanc, pond en début de printemps sur la face inférieure des feuilles) ; les carottes contre la mouche de la carotte, etc. Des filets sont placés aux entrées des serres pour empêcher les merles de déguster nos tomates.

Le coup de la capucine

Mais ces protections sont inefficaces contre les pucerons, les limaces, les maladies fongiques, etc. Il nous faut également faire appel aux auxiliaires de culture. Nous avons déjà mis en place (*Rustica* n° 2415 du 8 avril) des stratégies pour les accueillir.
Cet été, aux extrémités de chaque serre nous avons aussi planté des capucines pour attirer les pucerons spécifiques de cette fleur (et inoffensifs pour nos productions). Les coccinelles sont venues les manger, puis ont continué avec les autres pucerons qui arrivaient sur nos légumes. Grâce à la capucine, nos coccinelles avaient un temps d'avance sur les pucerons !

Rendez-vous

Retrouvez la suite des aventures maraîchères de Claire dans ***Rustica* n° 2446 du 11 novembre 2016**


Nous avons planté des capucines pour attirer d'abord des pucerons inoffensifs, puis les coccinelles, mangeuses de tous les pucerons…


De l'eau sucrée versée dans une gamelle et disposée dans le tunnel piège les insectes (fourmis, araignées…) qui s'y aventurent.

PORTRAIT : F. MARRE/RUSTICA. ILLUSTRATION : HÉLIADORE





Provisions de recettes d'automne

Cuisinez fruits et légumes pour les déguster immédiatement ou les préparer à la conservation. Confitures, chutneys, lasagnes, tartelettes feront les bons petits plats de demain. Maryse Charlot







AUX COINGS

Préparation : 20 min **Cuisson :** 30 min **Égouttage :** 4 h
Pour 4 pots de gelée de 370 g
500 g de coings • 750 g de sucre pour 1 l de jus

Essuyez les coings avec un chiffon pour retirer le duvet, mais ne les pelez pas car leur peau est chargée en pectine. **Coupez-les** en quartiers et ôtez les cœurs. **Enfermez** ces derniers dans un nouet (sachet de mousseline ou de gaze). **Placez** les coings ainsi que le nouet dans une bassine à confiture avec 1 l d'eau. Laissez-les cuire jusqu'à ce qu'ils deviennent tendres. **Disposez** une étamine sur un récipient et filtrez le contenu de la bassine. **Laissez égoutter** sans presser pendant 4 h. **Pesez** le jus recueilli et complétez avec 750 g de sucre pour un litre. Portez à ébullition sur feu vif en remuant. **Réduisez** le sirop jusqu'à la nappe (à 100 °C). La dernière goutte qui se détache de l'écumoire doit être large et tomber sans se déformer. **Remplissez** les pots jusqu'à 2 cm du bord.

Astuce : laissez refroidir avant de fermer les pots car la vapeur d'eau qui se condense à l'intérieur rendrait plus difficile la prise en gelée.

LE TEMPS DES CONFITURES ET GELÉES
Révisez tous vos classiques

AUX POMMES ET POIRES

Préparation : 20 min **Cuisson :** 40 min
Pour 4 pots de confiture de 370 g
• 6 pommes • 3 poires • 3 clous de girofle • 2 gousses de vanille • 1 bâton de cannelle • sucre blanc en poudre • 2 fleurs de badiane

Pelez et coupez pommes et poires en quartiers. **Récupérez** tous les cœurs avec leurs pépins, que vous renfermerez dans un nouet. **Disposez** les fruits dans une cocotte remplie avec 70 cl d'eau, sans oublier d'ajouter le nouet. Laissez cuire pendant 10 min. **Retirez** les fruits. **Pesez-les** et versez leur poids en sucre dans l'eau de cuisson. **Ajoutez** les fleurs de badiane, les gousses de vanille fendues, le bâton de cannelle et les clous de girofle. Laissez cuire à nouveau pendant 10 min. **Replacez** les morceaux de fruits dans la bassine et faites réduire de moitié jusqu'à frémissements pendant encore 20 min. **Remplissez** les pots stérilisés jusqu'à 2 cm du bord. Laissez-les refroidir avant de les refermer.





AUX CHÂTAIGNES

Préparation : 2 h 30 Cuisson : 1 h 15
Pour 6 pots de confiture de 370 g
- **2 kg de châtaignes**
- **1,500 kg de sucre semoule**
- **2 gousses de vanille**

Incisez la pointe des châtaignes. **Plongez-les** dans l'eau froide et laissez-les 5 min à partir de l'ébullition. **Ôtez** l'écorce et la peau. Déposez-les dans une casserole avec 50 cl d'eau. **Couvrez,** laissez cuire à feu doux 30 min. **Égouttez-les** et écrasez-les avec un presse-purée. **Réservez** au chaud. Portez à ébullition le sucre et 35 cl d'eau jusqu'à obtenir un sirop à 120 °C. **Versez** ce mélange sur la purée. Ajoutez les graines de vanille. **Laissez frémir** pendant 15 à 20 min. **Remuez** jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.

Astuce : si vous n'avez pas de thermomètre, trempez une écumoire dans le sirop et soufflez dessus, il doit se former des bulles.

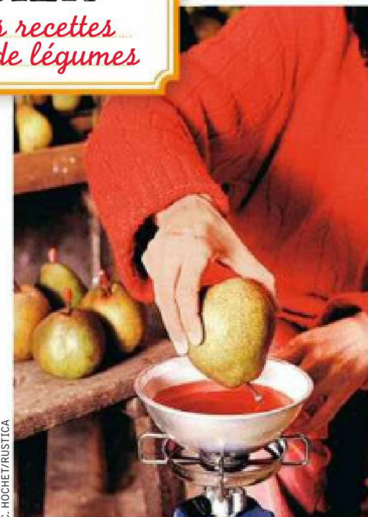
AUX NOIX DU PÉRIGORD

Préparation : 25 min Macération : 12 h
Cuisson : 40 min
Pour 12 pots de confiture de 370 g
• 2,500 kg de pommes 'Reinette du Mans' • 1 citron • 2,400 kg de sucre semoule • 500 g de cerneaux de noix du Périgord concassés • 1 cuillère à café de quatre-épices

Lavez et pelez les pommes. Coupez-les en petits cubes. **Réservez** les cœurs et les pépins dans un nouet. **Placez** celui-ci avec les morceaux de pommes dans la bassine à confiture avec le sucre semoule, 20 cl d'eau et le jus du citron. **Laissez macérer** les fruits toute la nuit. Le lendemain, ajoutez les noix concassées et les épices. **Mélangez** le tout. **Portez** à ébullition et faites cuire à feu moyen 40 min en remuant souvent. **Écumez** hors du feu en fin de cuisson. **Versez** la confiture dans les pots jusqu'à 2 cm du bord. Laissez-les refroidir avant de les fermer.



CI-CONTRE V. QUÉANT-KLECKA/RUSTICA - CI-DESSUS BALME/SAVEURS/SUNRAY PHOTOS



C. HOCHET/RUSTICA

Un fruitier au garde-à-vous

Poires Cueillez-les ni trop mûres ni trop vertes, dès que leur couleur change, et par temps sec. Trempez l'extrémité du pédoncule dans de la cire à cacheter. Alignez-les queue en l'air sans qu'elles ne se touchent sur des clayettes en bois.

Coings Transformez les fruits tombés à terre en gelées, ceux récoltés sur l'arbre peuvent être gardés près d'un mois sur des clayettes aérées, à l'abri du gel et de l'humidité. Ne stockez pas les coings avec d'autres fruits car ils accéléreraient leur mûrissement.

Pommes Certaines variétés de garde se bonifient jusqu'à un an dans un lieu obscur, sec et aéré, à une température entre 12 et 14 °C. Disposez-les queue en bas et espacez-les sur des clayettes en bois.

Châtaignes Avant de les étaler dans un lieu sec et aéré sur une planche saine, vérifiez qu'elles ne sont pas véreuses : laissez-les tremper de 3 à 9 jours dans l'eau et éliminez celles qui remontent.



EN CHUTNEY

Préparation : 20 min Repos : 12 h
Cuisson : 45 min
Pour 3 pots de 370 g
• 700 g de chair de potimarron • 150 g d'abricots secs • 200 g de sucre roux • 1 cuill. à café de gingembre en poudre • 2 oignons de Roscoff • 1 cuill. à café de graines de coriandre • 20 cl de vinaigre de cidre • sel • poivre

Coupez la chair du potimarron en cubes. **Saupoudrez** de sel. **Laissez dégorger** une nuit. **Rincez** sous l'eau froide, égouttez. Coupez les abricots en petits morceaux. **Pelez** et émincez les oignons. **Portez à ébullition** en remuant le sucre, le vinaigre, du sel et du poivre. **Ajoutez** le gingembre et les graines de coriandre. Faites cuire pendant 45 min à feu doux en remuant. Mettez en pots. **Laissez-les refroidir** avant de les fermer. **Retournez-les** et laissez-les reposer ainsi avant de les ranger. **Dégustez** ce chutney d'ici à quatre jours.

LA GÉNÉROSITÉ FAITE COURGE
Préparez les petits plats



CI-CONTRE S. LINSELL/STOCKFOOD/SUCRÉ SALÉ CI-DESSUS RADVANER/SUCRÉ SALÉ

EN LASAGNES

Préparation : 30 min Cuisson : 1 h 10
Pour 6 personnes
• 500 g de courges 'Butternut' • 10 feuilles de lasagne • 1 oignon • 2 gousses d'ail • 150 g de champignons • 60 g d'épinards • 25 cl de lait • 2 cuill. à soupe de farine • 150 g de parmesan râpé • 4 brins de thym • 1/2 cuill. à café de concentré de tomate • 2 cuill. à soupe d'huile • 40 g de farine • 20 g de beurre • sel • poivre

Faites revenir l'oignon et les gousses d'ail hachés dans l'huile. **Ajoutez** les courges pelées et coupées en cubes. Laissez-les cuire 5 min. Incorporez les champignons et 1 cuillère à soupe de feuilles de thym hachées. **Assaisonnez.** Couvrez. **Laissez cuire** 30 min. **Faites fondre** le beurre. Ajoutez la farine et le lait en remuant jusqu'à épaississement. **Incorporez** le concentré de tomate. **Versez** un fond de béchamel dans un plat beurré. **Placez-y** en alternance des lasagnes, la moitié de la préparation, les épinards hachés, le reste de préparation en finissant par des lasagnes. **Nappez** de béchamel. **Parsemez** de parmesan, de thym, de beurre. **Enfournez** 30 min.

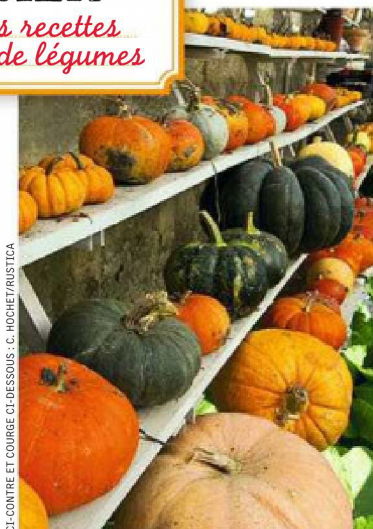


EN PURÉE

Préparation : 10 min
Cuisson : 10 min
Pour 4 personnes
• 1 courge musquée de 1 kg environ • 5 feuilles de sauge • 50 g de beurre • sel • poivre

Découpez la courge en morceaux. **Retirez** la peau. Faites-la cuire dans le panier vapeur de l'autocuiseur pendant 10 min. **Laissez-la** s'égoutter, une fois cuite, en la pressant légèrement pour éliminer l'eau. **Passez-la** au moulin à légumes ou au presse-purée et maintenez-la au chaud dans une casserole sur feu doux. **Ciselez** les feuilles de sauge et ajoutez-les à la purée. **Incorporez** le beurre en morceaux. **Assaisonnez.**

CI-CONTRE YEVGENIYA SHAL/SHUTTERSTOCK - CI-DESSOUS J. GREGSON/STOCKFOOD/SUCRÉ SALÉ



CI-CONTRE ET COURGE CI-DESSOUS : C. HOCHET/RUSTICA

Une place en haut du placard

Les feuilles de vos courges se flétrissent... C'est le signal de la récolte. Avant les gelées, coupez les fruits à pleine maturité, au plus près de leur tige. **Laissez-les sécher** une journée au soleil et brossez-les pour éliminer la terre résiduelle avant de les rentrer, sans les heurter. Ne les saisissez pas par le pédoncule. **Conservez-les** dans un local sec, ventilé, pas trop froid (entre 12 et 20 °C), et pas dans l'obscurité complète. Un haut d'armoire ou de placard dans la maison est idéal. **Disposez-les** pédoncule vers le haut et vérifiez qu'elles ne se touchent pas. Selon les variétés, elles se conservent de quelques mois à plus de deux ans pour la courge de Siam (photo).





AU VACHERIN

Préparation : 20 min Cuisson : 55 min
Pour 6 personnes
• 1 pâte feuilletée ou brisée • 400 g de purée de courge 'Butternut' • 4 œufs • 30 cl de crème liquide • 1 oignon rouge • 150 g de vacherin • le zeste d'un citron bio • 150 g de gruyère râpé • 1 brin de romarin • 2 brins de thym • 1 pincée de paprika • sel • poivre

Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7). Découpez la pâte en six disques. **Étalez-les** dans les moules à tartelettes et piquez-la à la fourchette. Disposez-y le vacherin débité en copeaux. **Détaillez** la courge pelée en morceaux et cuisez-la 15 min. **Fouettez** les œufs dans un saladier avec la crème fraîche et la purée de 'Butternut'. **Incorporez** le gruyère, le romarin et le thym hachés, le zeste râpé du citron, l'oignon rouge émincé. **Parfumez** avec le paprika. Assaisonnez. **Répartissez** la préparation dans les moules. **Enfournez** pendant 40 min.

MUFFINS DE CAROTTES

Préparation : 15 min **Cuisson :** 20 min
Pour 4 personnes
• 180 g de farine • 1/2 sachet de levure chimique • 1/2 cuill. à café de curcuma • 2 œufs • 12,5 cl de lait • 3 carottes • huile d'olive • sel • poivre du moulin

Lavez et râpez les carottes. **Préchauffez** le four à 180 °C (th. 6). Dans un saladier, mélangez tous les ingrédients secs. **Formez** un puits. **Versez-y** les œufs, l'huile et la moitié du lait. **Commencez** à mélanger le tout et ajoutez peu à peu le reste de lait jusqu'à obtenir une pâte homogène. **Incorporez** à la préparation toutes les carottes râpées. **Remplissez** les moules à muffins environ aux trois quarts. **Enfournez** pendant 20 min. **Vérifiez** la cuisson avec la lame d'un couteau et prolongez celle-ci si besoin.

Astuce : avant d'enfourner vos muffins, parsemez-les de graines de pavot, de sésame ou encore de courge.



LES BONS LÉGUMES AVANTAGEUX
Variez le frais et la conserve



CI-CONTRE BOGUSLAW BIALY/STOCKFOOD/SUCRÉ SALÉ - CI-DESSUS V. QUÉANT-KLECKA/RUSTICA

CHOU ET PRUNES MARINÉS

Préparation : 20 min **Cuisson :** 5 min
Pour 1 ou 2 bocaux
• 1 kg de chou blanc • 400 g de prunes rouges • 250 g de poireaux de taille moyenne • 70 cl de vinaigre de vin blanc • 1 cuillère à café de graines de cumin • 1 cuill. à soupe de sucre • 2 cuill. à soupe de sel

Nettoyez le chou, enlevez les feuilles abîmées et coupez-le en deux. **Détaillez-le** en fins bâtonnets. **Lavez,** équeutez et dénoyautez les prunes. **Rincez** et tranchez les poireaux en fines rondelles à l'aide d'un couteau bien aiguisé. Dans une casserole, versez le vinaigre et ajoutez une même quantité d'eau. **Portez** le mélange à ébullition. **Incorporez** le sel, le sucre ainsi que les graines de cumin. **Remplissez** les bocaux jusqu'à 2 cm du bord, puis versez la préparation au vinaigre. **Laissez refroidir** le bocal avant de bien le fermer.

Astuce : pour embellir vos bocaux, superposez en couches alternées les bâtonnets de chou, les moitiés de prunes et les anneaux de poireaux.



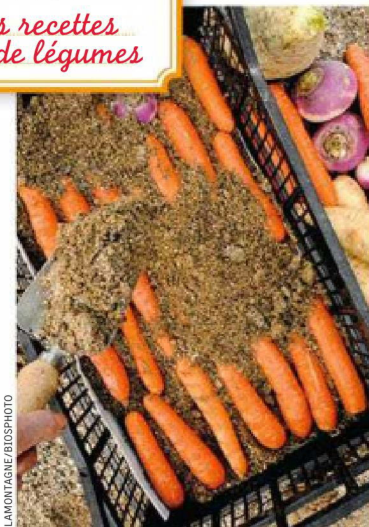
PAUPIETTE OCÉANE

Préparation : 20 min
Cuisson : 40 min
Pour 6 personnes

• 12 feuilles de chou vert • 10 cl de bouillon de légumes • 6 filets de merlan • 1 bouquet de persil • 1 bouquet de cerfeuil • 1 botte d'oseille• 1 cuill. à soupe de crème fraîche • sel • poivre

Faites blanchir le chou 15 min. **Pochez** les filets 5 min. **Laissez suer** l'oseille hachée 5 min dans de l'huile. **Mélangez** avec le poisson émietté. Salez, poivrez. **Garnissez** les feuilles de chou de cette farce. **Ficelez** en paupiettes et cuisez-les 15 min dans le bouillon. Égouttez-les. **Disposez** les paupiettes dans des assiettes nappées de bouillon mixé avec les herbes et la crème.

Astuce : si vous avez congelé votre plat, veillez à réchauffer séparément le bouillon et les paupiettes.



LAMONTAGNE/BIOSPHOTO

Prolongations

Carottes Stockez-les en cave ou, à défaut, sous un paillis dans un silo de conservation ou un vieux tambour de lave-linge enterrés. Résistantes au gel, les variétés de garde se conservent aussi très bien couchées dans du sable ou sous un manteau de terre, de paille ou bien de feuilles mortes.

Choux Prolongez leur conservation de plusieurs semaines dans un endroit frais en les récoltant avec leurs racines. Laissez au jardin jusqu'à la récolte les variétés d'hiver qui ne craignent pas le gel.

Poireaux Ils restent plusieurs semaines en pleine terre sous un paillis de feuilles mortes. Buttez-les pour mieux les arracher en cas de gel.



PICKLE MULTICOLORE

Préparation : 20 min Cuisson : 5 min
Pour 1 ou 2 bocaux

• 200 g de carottes • 6 petits oignons blancs • 2 courgettes • 1 poivron jaune • 200 g de chou-fleur • 30 cl de vinaigre de riz • 2 cuill. à café de sel de Guérande • 1 cuill. à soupe de graines de coriandre • 2 cuill. à soupe de sucre de canne • poivre en grains

Coupez carottes et courgettes en fines rondelles. **Séparez** le chou-fleur en fleurettes. **Taillez** le poivron en lamelles. **Pelez** les oignons. Portez le vinaigre et autant d'eau à ébullition. **Ajoutez** le sucre et le sel. Faites cuire les légumes 3 min. Égouttez-les. **Disposez-les** dans un bocal en alternant les couches. **Parsemez** de grains de poivre et de coriandre. **Filtrez** le liquide encore chaud et versez-le dessus. **Fermez.**

Astuce : une fois le bocal entamé, conservez-le au réfrigérateur.

PAUPIETTE STUDIO/SUCRÉ SALÉ - PICKLE ROCHE/SUCRÉ SALÉ



Fiche nutritionnelle

Teneurs pour 100 g.

COMTÉ	**417 kcal**
EAU	31,5 g
PROTÉINES	**28,1 g**
LIPIDES	34 g
CHOLESTÉROL	115 mg
SODIUM	567 mg
CALCIUM	**909 mg**
CUIVRE	0,1 mg
PHOSPHORE	**641 mg**
ZINC	5,12 mg
VITAMINE B9	5 µg
VITAMINE E	0,8 mg

De la terre à la table

Le club des fromages À PÂTE DURE

Comté, beaufort, emmental de Savoie… Tous trois issus du lait de vache étaient regroupés autrefois sous le nom de gruyères. Ils ont pour dénominateur commun d'être de longue garde et de développer des arômes bien fruités. CORINNE VILDER

Dans les Alpes et le Jura, selon une tradition qui remonte au Moyen Âge, les grandes meules de fromage étaient fabriquées l'été grâce au lait riche et abondant des vaches pâturant à l'alpage. Dès la fin septembre, elles redescendaient dans les vallées pour y passer l'hiver. Ces fromages à pâte pressée cuite afin d'en extraire le plus possible d'humidité – gage d'une meilleure conservation – étaient appelés "gruyères" du nom des officiers de Charlemagne, les gruyers, chargés de prélever les impôts sous forme de fromage. Petit à petit, le terme générique de "gruyère" a été abandonné, surtout lorsque le comté a obtenu son Appellation d'origine contrôlée en 1952, suivi par le beaufort en 1968. L'emmental de Savoie, le plus gros fromage français – une meule de 70 kg nécessite près de 1000 l de lait –, est doté d'une Indication géographique protégée depuis 1996.

Du lait à la meule

Pour obtenir un fromage à pâte pressée cuite, ou pâte dure, le caillé est fortement chauffé à plus de 50 °C dans le petit-lait, ce qui permet d'obtenir des grains caillés, qui sont rassemblés, coulés dans des moules pour adopter la forme du fromage désiré, puis pressés pendant de longues heures. Selon sa taille, il est immergé plus ou moins longtemps dans l'eau salée pour former une croûte. Vient ensuite le temps de l'affinage, réalisé exclusivement dans des caves fraîches, sauf pour l'emmental de Savoie, dont les meules sont entreposées pendant quelques semaines dans des caves plus chaudes. Sous l'effet de la chaleur, des bactéries libèrent des bulles de gaz dans la pâte et provoquent la formation de trous, appelés aussi "yeux" ou "ouvertures". Les meules plates au début de l'affinage sont donc devenues bombées sous l'effet de la pression.

L'heure de l'affinage

Le beaufort, "prince des gruyères", selon l'expression de Jean-Anthelme Brillat-Savarin, est confectionné avec du lait de montagne des vaches de race Tarine ou Abondance. Il offre une texture ferme ainsi que des arômes lactés et de fruits secs. Sa pâte est plus jaune lorsqu'il est fabriqué en été, comme le comté. Ce dernier est le fromage le plus consommé en France. Selon le temps d'affinage, sa saveur diffère : jeune, de 6 à 9 mois, il est très lactique ; à 12 mois, sa pâte devient plus onctueuse et prend un goût de noisette ; à partir de 16 mois et plus, ses arômes de fruits secs revêtent des notes de grillé. Il joue l'accord parfait avec le vin jaune, autre produit d'excellence du Jura.

FOOD-PICTURES/FOTOLIA

CONVIVIAL

Ces gruyères sont pleins de bonne humeur et jouent avec de la pâte une partition fondante.



SP

Félix Glise, jeune fromager à La Ferme des 3 capucines (73).

CONSEIL DU PRO

"Je produis un beaufort d'alpage, fruité et goûteux, avec le lait d'un seul troupeau. À l'apéritif, je le coupe en dés ou je réalise des allumettes panées."

Minifeuilletés au comté et au jambon

25 min **25 min env.**

Pour 6 personnes

✻ 1 paquet de pâte filo ✻ 2 œufs ✻ 100 g de comté râpé ✻ 10 cl de crème liquide entière ✻ 100 g de beurre ✻ 150 g de talon de jambon blanc ✻ 6 brins de persil plat ✻ sel ✻ poivre du moulin

Préchauffez le four à 180° C (th. 6). **Faites fondre** le beurre, puis badigeonnez les feuilles de pâte filo avec un pinceau. **Superposez-les** par trois et découpez-les avec un emporte-pièce de 8 cm de diamètre. **Beurrez** au pinceau les encoches des moules à minimuffin et garnissez-les avec les disques de pâte. **Battez** les œufs avec la crème. Salez, poivrez, puis ajoutez le persil ciselé. **Hachez** le talon de jambon et répartissez-le dans les encoches garnies de pâte. **Ajoutez** les 2/3 du comté et versez le mélange avec les œufs et la crème. **Répartissez** le reste de comté et enfournez pendant 20 à 25 min. Lorsque les bouchées sont bien dorées, sortez-les du four.

LE BON ACCORD
Un beaujolais blanc

PHOTO CIGC IMAGE ET ASSOCIÉS/SP

Tourte fromagère

25 min **40 min env.**

Pour 6 personnes

✻ 2 abaisses de pâte feuilletée ✻ 200 g de comté râpé ✻ 4 tranches de jambon cuit fumé ✻ 30 g de beurre ✻ 50 cl de lait ✻ 10 cl de crème fraîche ✻ 1 jaune d'œuf ✻ 30 g de farine ✻ noix-muscade ✻ sel ✻ poivre du moulin

Faites fondre le beurre à feu doux dans une casserole. **Incorporez** la farine et laissez cuire quelques minutes. **Versez** le lait et portez doucement à ébullition sans cesser de mélanger. **Laissez cuire** 10 min. **Ajoutez** la crème, 1 pincée de noix-muscade râpée et le comté. Salez, poivrez. **Réservez** au chaud. **Préchauffez** le four à 210 °C (th. 7). **Étalez** une pâte feuilletée, répartissez un peu de béchamel et recouvrez d'une tranche de jambon. **Renouvelez** l'opération. **Refermez** la tourte avec la seconde pâte feuilletée. **Soudez** les bords, puis, avec un pinceau, dorez la tourte avec le jaune d'œuf battu. **Enfournez** 30 min.

LE BON ACCORD
Un arbois rouge

S. MORRIS/STOCKFOOD/SUCRÉ SALÉ - PHOTO P. 39 SYNDICAT DE DÉFENSE DU FROMAGE BEAUFORT/SP

Félix Glise n'est pas l'auteur de ces recettes.

Laissez-les tiédir avant de les démouler. Froids, ils sont exquis à l'apéritif.



Petits cakes au beaufort et au potimarron

⏰ 20 min ♨ 30 min

Pour 6 personnes

* 1 potimarron * 150 g de beaufort * 4 œufs * 10 cl de lait * 220 g de farine * 1 gousse d'ail * huile d'olive * 1 petit bouquet de ciboulette * 1 oignon * 1 sachet de levure * sel * poivre

LE BON ACCORD
Un pinot gris

Coupez, le potimarron en dés. Émincez l'ail et l'oignon. Faire revenir 5 min dans de l'huile le potimarron, ajoutez l'ail et l'oignon, laissez cuire 5 min. Salez, poivrez. Ôtez du feu, incorporez la moitié de la ciboulette ciselée et laissez tiédir. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). **Mélangez** les œufs, la farine, la levure, 10 cl d'huile d'olive et le lait. Salez, poivrez. **Ajoutez** la poêlée, le beaufort coupé en dés et mélangez. **Répartissez** la pâte dans des moules à muffins et parsemez le restant de la ciboulette. **Enfournez** 20 min.


OXANA DENEZHKINA/SHUTTERSTOCK

Mariage heureux
Pas de muesli sans le classique bol de lait ? Faux. Vous pouvez l'associer à du fromage blanc caillé ou un lait végétal. Variez les plaisirs avec les boissons à base de châtaigne, de noisette ou d'amande.

BIOLIB.DE/DOMAINE PUBLIC

L'essentiel

L'AVOINE
Avena nuda

Céréale. L'amande de l'avoine blanche ou nue est décortiquée et transformée en flocons, base du muesli.
Culture. Elle contient peu de gluten, mais est contaminée par les autres céréales quand elle est cultivée en seconde paille, après du blé ou de l'orge. Préférez l'avoine pure.


A. KURZAEVA/SHUTTERSTOCK

LE MUESLI, cocktail bien trempé

Besoin d'un petit déjeuner complet et énergétique ? À la bonne heure, le muesli est là. Joëlle Pierrard

Inventé par les Suisses, le muesli est un repas à part entière. Il est même particulièrement nutritif puisque constitué de céréales, de noix, de sucre de canne et de fruits secs. Les qualités nutritionnelles dépendent bien sûr de sa composition. En résumé, les mueslis apportent tous des protéines, des acides gras polyinsaturés et mono-insaturés et du magnésium grâce aux noix qu'ils contiennent. Diverses céréales (avoine, orge...) fournissent des vitamines du groupe B, du sélénium, des fibres et des acides aminés essentiels. S'ajoutent encore les fibres et les flavonoïdes présents dans les fruits secs.
Vous avez grand appétit le matin ? Le muesli est parfait au petit déjeuner, surtout si vous devez effectuer des travaux physiques ou d'extérieur en hiver. En revanche, il est trop riche pour ceux qui n'ont pas faim de bonne heure ou souffrent d'une maladie aiguë comme la grippe. Préférez-lui un bol de fruits frais et de noix, moins roboratif – d'autant plus que le muesli ne renferme pas de vitamine C. Quant aux personnes allergiques ou intolérantes au gluten, elles s'en régaleront aussi car il existe des versions qui en sont dépourvues.

À faire soi-même

MUESLI MAISON
Mélangez 300 g de flocons de sarrasin, d'avoine, de maïs et 200 g de noix, de noisettes, de noix de pécan et d'amandes. Ajoutez 200 ml de sirop d'érable. Placez le tout sur une feuille de papier sulfurisé, au four à 180° C (th. 6), pendant 20 min.



VITALITÉ
Cette gamme de mueslis est enrichie en céréales germées et plus vitaminée : fruits du soleil, baies de goji et myrtilles ou chocolat.
Germline. Paquet de 350 g, à partir de 5 €.

PURETÉ
Voici trois mueslis sans gluten, composés à partir de sarrasin, maïs, quinoa et farine de riz : au chocolat, aux fruits rouges ou à la pomme.
Evernat. Paquet de 375 g, 3,80 € env.



SOLIDARITÉ
Dans ces mélanges, 79 % des composants sont issus du commerce équitable : super fruits ou chocolat et noix de coco pour les gourmands.
Biocoop. Ensemble, paquet de 500 g, à partir de 3,80 €.





Retrouvez Forme et Vitalité

Votre programme de Gelée Royale bio* à moitié prix soit 2 semaines gratuites

▶ **29,50€** au lieu de ~~59€~~ + Livraison offerte

2 achetés = 2 OFFERTS

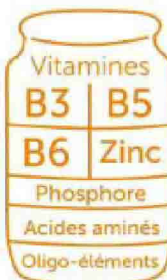
soit 2 flacons de 7 g en cadeau - valeur ~~29,50€~~(2)



Prendre 1g par jour, le matin à jeun, laisser fondre sous la langue avec la palette doseuse. A con[redacted]

Retrouvez joie et tonus !

- Source de vitamines B3 & B5(1)
- Acides aminés
- Oligo-éléments
- Contribue à la réduction de la fatigue
- Contribue au métabolisme énergétique



Effet sur le moral prouvé !





+15,79%

0%

Placebo Gelée Royale

L'étude réalisée par Famille Mary en 2005 auprès du CHU de Nantes, a mis en avant les **effets positifs de la Gelée Royale,** en particulier sur **l'humeur.**

Etude N° 3805 : questionnaire de sensation réalisé auprès de 20 personnes.

Votre CADEAU

La crème* anti-âge à la gelée royale bio

valeur 19,90€

Redonnez jeunesse et douceur à votre pe[redacted]

Pot de 30 ml.



Un seul cadeau par commande et par famille.

PORT OFFERT

Coffret spécial fraîcheur
+
Livraison offerte Colissimo 48H (valeur ~~5,95€~~)
=
Satisfaction garantie

Cosmét que écolog que et b olog que cert f é par Ecocert Greenl fe (1) selon analyses moyennes pour 100g, réal sées et d spon bles sur demande ou sur www fam llemary fr sur la fiche produ t (2) sur la base du pr x un ta re du flacon de 7g de Gelée Royale b o Photos non contractuelles Pour votre sécur té et afin de conserver tous ses pr nc pes act fs, la gelée royale b o est congelée après récolte, afin de préserver sa fraîcheur et ses b enfa ts Elle est ensu te stockée entre +2° et +5° dans notre laborato re, cond t onnée pour votre sécur té, chaque flacon est mét culeusement fermé par un bouchon «garant e fraîcheur» Cette gelée royale b o* est sans add t f, sans colorant ni conservateur. °Remboursement effectué sur les flacons non ouverts. Valeur énergétique moyenne pour 100 g : 134 kcal ou 569 kJ

5 raisons de profiter de cette offre exceptionnelle :

1. **Une gelée royale bio*** de très haute qualité, naturelle, **sans conservateurs.**
2. Un concentré de **vitamines B3 et B5**(1), gage de tonus.
3. Une **qualité certifiée** par des analyses réalisées en laboratoire.
4. L'assurance d'un spécialiste reconnu **depuis 95 ans** (plus de 100 000 clients satisfaits et fidèles à *Famille Mary*).
5. Votre garantie "**Satisfait ou remboursé°**".

Bonne santé à vous !



*sélection des meilleures Gelées Royales issues de l'agriculture biologique, importées après avoir été minutieusement contrôlées par analyses, mises en pots dans le laboratoire Famille Mary et certifiées par Ecocert France, FR-BIO-01.





Commandez plus vite :



Par téléphone : 02 41 55 35 79
Du lundi au vendredi de 8h à 18h30
Le samedi de 9h à 12h
(Paiement par carte bancaire uniquement)



Par internet : www.famillemary.fr
Rubrique "Code privilège"

Avec votre code : 21/1016



Disponible aussi dans nos 26 BOUTIQUES
Liste sur www.famillemary.fr

Expédition en France métropolitaine uniquement. Pour Dom Tom et Etranger, tarifs postaux en vigueur en sus et sur demande. Pour Etranger, paiement par carte bancaire uniquement. RCS Angers B 300030574. SAS au capital de 220 000 €.
Les informations recueillies font l'objet d'un traitement informatique destiné au suivi de vos commandes et à nos envois de courriers. Conformément à la loi « informatique et libertés » du 6 janvier 1978 modifiée en 2004, vous bénéficiez d'un droit d'accès, de rectification et d'opposition aux informations qui vous concernent, que vous pouvez exercer en vous adressant à : Famille Mary La Ruche de Beau Rivage 49450 St André de la Marche. Si vous ne souhaitez pas que vos données soient utilisées par nos partenaires, cochez cette case ☐

BON D'ESSAI SANS ENGAGEMENT

A renvoyer avec votre règlement à :
Sté Famille Mary - Moulin de Beau Rivage - 49450 St-André-de-la-Marche

☑ Oui, je commande mon **programme de 4 semaines de gelée royale bio à 29,50€ au lieu de 59€,** soit 2 flacons de 7g achetés + 2 flacons de 7g offerts livrés dans mon coffret « Garantie fraîcheur ».

☑ Oui, je reçois mon **CADEAU GRATUIT** pour toute commande : la crème Lérida à la gelée royale (valeur 19,90€).

☑ Oui, je profite de la **livraison OFFERTE colissimo 48h** (valeur 5,95€).

☑ Oui, je reçois mon CATALOGUE GRATUIT avec mon colis.

DC 21/1016

☐ Mme ☐ M. ....
Prénom ....
N° .... Rue ....
....
Code Postal ☐☐☐☐☐
Ville ....
Date d'anniversaire ☐☐/☐☐ 19 ☐☐
(Facultatif)
Téléphone ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

Je choisis mon paiement

☐ Je joins mon chèque à l'ordre de Famille Mary
☐ Je règle par Carte Bancaire

☐☐☐☐ ☐☐☐☐ ☐☐☐☐ ☐☐☐☐

EXPIRE A FIN ☐☐ ☐☐

Notez les 3 derniers chiffres du n° au verso de votre carte bancaire ☐☐☐

Signature

Votre code Avantage 21/1016

Il est normal qu'un vieux chat **MAIGRISSE**

MON CHAT, un senior en forme

Les chats domestiques vivent de plus en plus longtemps. Mais la vieillesse ne va pas sans maux. Rustica *vous donne quelques conseils pour détecter les premiers outrages de l'âge et prendre soin de votre vieux matou.* Sylvie Bézuel

La longévité des chats est en progression constante. Cela s'explique par des conditions de vie bien meilleures qu'autrefois, une alimentation plus équilibrée et un suivi médical plus régulier dès leur plus jeune âge, sans oublier les progrès de la médecine vétérinaire. De nos jours, un félin vit en moyenne une quinzaine d'années et certains dépassent le bel âge de 20 ans, ce qui équivaut à un homme centenaire. La gériatrie féline a un bel avenir !

Un chat est considéré comme âgé lorsqu'il entre dans l'année de son douzième anniversaire. Pour autant, son état de santé ne va pas décliner soudainement. Et le poids des années a des effets très variables d'un animal à l'autre : certains matous sont déjà "vieux" avant d'atteindre l'âge de 10 ans alors que des "papys" de 15 ans sont encore en forme et joueurs.

Un chat qui entre en période de sénescence voit les fonctions de son organisme se dégrader peu à peu (heureusement, pas toutes ni au même rythme) : baisse de tonus, surdité, vision diminuée, augmentation de la durée du sommeil, raideurs articulaires, arthrose, diminution de la mobilité, difficultés à faire sa toilette, troubles du comportement (désorientation, malpropreté, anxiété, irritabilité...), perte d'appétit ou boulimie, problèmes cutanés, dentaires (gingivites, abcès, chute de dents...), troubles digestifs, insuffisance cardiaque, maladies rénales, etc. C'est sûr, le vieillissement n'épargne pas Mistigri !

Pour aider votre félin à bien vieillir, soyez vigilant à tout changement comportemental. Donnez-lui une alimentation adaptée, emmenez-le faire régulièrement un bilan chez le vétérinaire, veillez à perturber le moins possible ses "petites habitudes", sollicitez-le quotidiennement pour qu'il continue à interagir avec son environnement et, bien sûr, prodiguez-lui mille et une caresses !

Un chat âgé peut dormir plus de 18 heures par jour. Veillez à respecter ses plages de sommeil !



Un régime pour seniors

Un vieux chat est moins actif, son appareil digestif et sa fonction rénale sont moins efficaces et plus sensibles, et il peut avoir des difficultés à mastiquer, une perte de l'odorat, du goût… Il lui faut donc une alimentation moins calorique (pour éviter le surpoids), enrichie en vitamines antioxydantes, plus digeste, facile à mâcher et aux goût et parfum renforcés. Les aliments "seniors" répondent à ces besoins nutritionnels. Votre vétérinaire pourra recommander un régime spécifique à votre minou. Un animal vieillissant doit faire de fréquents petits repas. S'il manque d'appétit, proposez-lui des aliments à température ambiante et quelques extras appétissants.

Une vie "pépère"

De nature routinière, le chat n'apprécie pas les changements dans ses habitudes ni dans l'organisation de son territoire et cela est encore plus vrai lorsqu'il vieillit. Donnez-lui ses repas à heures fixes (utilisez un distributeur de nourriture programmable si vous êtes absent). Disposez plusieurs paniers confortables aux endroits où il aime dormir. Épargnez-lui les stress inutiles tels que les voyages ou les travaux… Procurez-lui des jouets et continuez à jouer avec lui calmement : cela permet d'entretenir sa vivacité mentale ainsi que sa forme physique. En conclusion, veillez à ne pas bousculer la vie bien réglée de Mistigri sans pour autant le laisser devenir amorphe !

Des séances de toilettage

Avec l'âge, le pelage devient plus terne et plus raide et le chat, moins souple ou souffrant de fortes douleurs articulaires, a du mal à faire sa toilette. En conséquence, des touffes de poils collés apparaissent sur le corps de l'animal. Un brossage doux et régulier élimine les nœuds et le débarrasse des poils morts et des saletés. Profitez de ces séances de toilettage pour masser très délicatement ses articulations raides.
Certains matous âgés ont la peau sèche et plus sensible aux petites infections. Ils cicatrisent moins vite qu'avant. Un examen régulier du pelage permet d'éviter d'éventuelles complications. Inspectez aussi ses oreilles et sa bouche et surveillez la longueur de ses griffes qui peuvent s'incarner si elles sont trop longues.



Guide d'achat

REPAS PROGRAMMÉS

Ce distributeur automatique à piles permet de donner 5 repas au plus par jour à heures fixes et de contrôler les rations de votre chat (très utile pour les animaux en surpoids). Chaque section peut contenir jusqu'à 230 g de croquettes. Plateau amovible, minuterie électronique, écran LCD. ***PetSafe. Distributeur de nourriture à 5 repas Eatwell, 50 € env.***



CHAT : DAMMAN/ARIOKO

Un bilan gériatrique régulier

Lorsque votre matou atteint 10 ans, un bilan de santé complet une ou deux fois par an permet de dépister de façon précoce une éventuelle maladie guérissable ou de détecter d'autres problèmes et de prendre des mesures pour améliorer le bien-être de minet. De nombreux traitements permettent aujourd'hui de soulager les maladies chroniques. L'utilisation de phéromones à visée comportementale peut aussi apporter un réel mieux-être pour les chats âgés. Par ailleurs, quand l'animal est très malade, il vaut parfois mieux, malheureusement, avoir recours à l'euthanasie afin qu'il ne connaisse pas une fin pénible et douloureuse.

Voir carnet d'adresses

TRUC DE GRAND-MÈRE

Remède contre l'arthrose

Préparez une décoction de *Harpagophytum procumbens*, une plante de la famille des Pédaliacées, surnommée "griffe du diable". Dans 50 cl d'eau fraîche, laissez macérer toute une nuit une cuillerée à soupe de racines d'harpagophytum. Le lendemain, portez ce mélange à ébullition, puis laissez-le infuser 15 minutes hors du feu. À boire pendant la journée (cure de 21 jours).

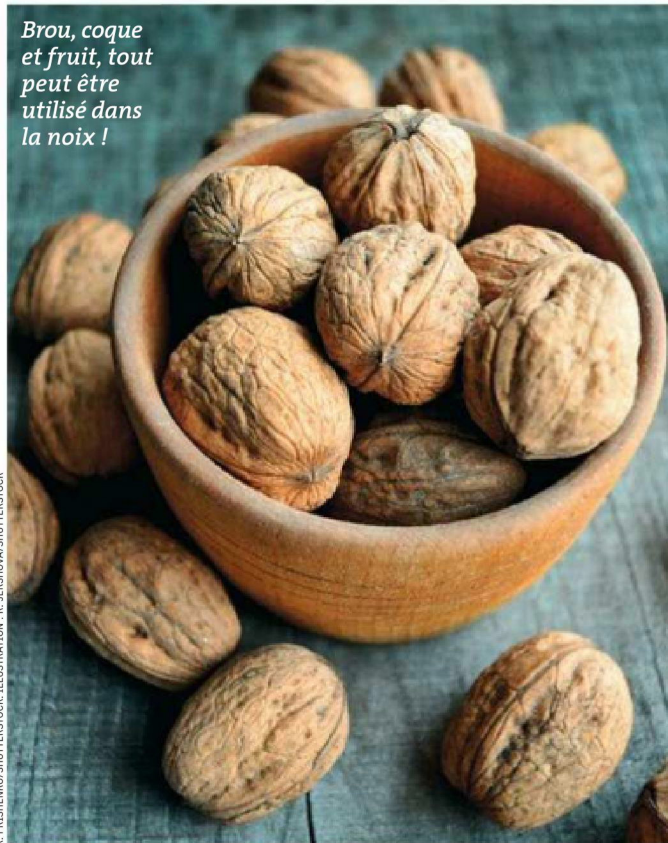
La plante amie

Le chou, plaie des cloques

En plus de ses actions antalgique et anti-inflammatoire, le chou est également efficace pour soigner les ampoules. Lavez une feuille, enlevez sa nervure centrale et faites-la cuire dans du lait. Laissez refroidir ce mélange, puis appliquez la feuille pendant une heure sur l'ampoule.



F. MARRE/VILMORIN/RUSTICA



Brou, coque et fruit, tout peut être utilisé dans la noix !

R. PRISHENKO/SHUTTERSTOCK. ILLUSTRATION : R. JERSHOVA/SHUTTERSTOCK

LA NOIX, UNE ALLIÉE SUR QUI COMPTER

Le brou, enveloppe charnue qui entoure la coque de la noix, peut être utilisé comme colorant capillaire naturel afin de donner aux cheveux de beaux reflets bruns (appliquez en masque 50 g de henné neutre + 50 g de brou + 350 ml d'eau). La coque broyée constitue un bon exfoliant pour la peau. Quant à l'huile, obtenue par pressage de la noix, elle est riche en acide linoléique. Consommée régulièrement, elle prévient les maladies cardiovasculaires.



Dans mon jardin

La pomme, trésor de beauté

Ce fruit est riche en de nombreuses vitamines (notamment C et E), sels minéraux (potassium, magnésium...), fibres, sucres, polyphénols et acides de fruits dont l'acide malique. La pomme régénère, hydrate, protège et illumine la peau. Elle est tout indiquée pour les teints ternes et fatigués, ainsi que pour les peaux matures.

MA MIXTURE

Masque éclat à la pomme

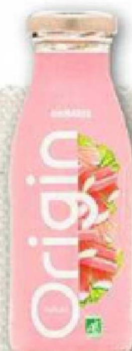
Pelez une belle pomme de votre jardin, puis coupez la chair en petits morceaux. Mixez avec une cuillerée à soupe de crème fraîche épaisse, une cuillerée à café de miel liquide et 3 gouttes d'huile essentielle de citron bio. Appliquez ce mélange en masque épais sur le visage. Laissez poser pendant 20 min, puis rincez à l'eau claire. Utilisez ensuite du jus de pomme en guise de lotion.

Rustica vous conseille



MAINS SOYEUSES

Une crème pour les mains à la carotte et à l'extrait d'orange pour une hydratation optimale.
Alessandro. I Love Veggie, tube de 30 ml, 5 € env.



BIEN-ÊTRE INFUSÉ

Cette délicieuse infusion bio de rhubarbe est riche en vitamines B, C et K. Vitalisante et rafraîchissante !
Origin. Boisson à la rhubarbe, bouteille de 250 ml, 2 € env.



DEUX EN UN

Un liquide vaisselle et gel lavant qui protège les peaux sensibles grâce à l'aloe vera.
L'Arbre vert. Vaisselle & mains, 500 ml, 2 € env.

Par Sophie Macheteau.

Choisissez IdealDouche® : LA douche sur mesure à la pointe de l'innovation !



Remplace votre ancienne baignoire (ou votre douche) au millimètre près !

Crédit d'impôts 25%*

Barre de maintien

Siège rabattable

Sol antidérapant

Accès de plain-pied

Une conception 100% modulable

Unique en France, IdealDouche® est un système de douche intégralement conçu avec des éléments ajustables, du bac-receveur aux panneaux muraux et parois vitrées. IdealDouche® **s'adapte ainsi "sur mesure"** aux dimensions de toute ancienne baignoire ou de toute salle de bain.

La pose en moins d'une journée

Aucun travaux de carrelage au sol ou aux murs à prévoir ! Les panneaux muraux et bacs-receveurs IdealDouche® se posent en effet directement sur les anciens revêtements et la tuyauterie s'ajuste par simples raccordements. Installation en **à peine quelques heures** garantie !

Une sécurité d'utilisation totale

Seuil d'accès très bas**, revêtement de bac-receveur antidérapant, barre de maintien, siège rabattable anti-glisse… Chaque élément IdealDouche® participe à une **totale sécurité** de déplacement et de mouvement. D'où une inestimable **tranquillité d'esprit** à l'usage !

Demandez vite votre étude de prix "sur mesure" !

Devis gratuit

▸ **par téléphone au**

0 800 58 58 58 Service & appel gratuits

▸ **par courrier**

en retournant la Demande de Devis Gratuit ci-contre *(sous enveloppe et sans affranchir)* à :

Indépendance Royale
Libre Réponse N° 42906
87089 Limoges Cedex 9

Indépendance Royale

NF Service

Indépendance Royale est une société françai[redacted]

*** En fonction de la loi de finances.** ** 4 cm minimum.

Demande de Devis Gratuit

à renvoyer à : **Indépendance Royale - Libre Réponse N° 42906 - 87 089 Limoges Cedex 9**

☑ **OUI,** je souhaite en savoir plus sur la douche de plain-pied IdealDouche® et bénéficier d'un devis gratuit sans engagement de ma part.

RUS D 141016

☐ *Madame* ☐ *Monsieur*

Nom .... *Prénom* ....

Adresse ....

Code Postal ☐☐☐☐☐ *Ville* ....

Téléphone ☐☐ ☐☐ ☐☐ ☐☐ ☐☐

E-mail (facultatif) ....

Date anniversaire (facultatif) ☐☐ ☐☐ ☐☐☐☐

N'affranchissez pas ce courrier, nous vous offrons les frais postaux

POUR TOUT TROUVER...

NOUS ON LES AIME

Viorne 'Huron' :
Pépinière Maurice Laurent, les Granges, 69560 Saint Romain en Gal. Tél. : 04 74 53 03 80 ou www.pepiniere laurent.fr
Damien Devos, Steenbruggestraat 5, 8570 Anzegem, Belgique. Tél. : (00 32) 475 31 03 62. Courriel : info@damiendevos.be ou www.damiendevos.be
Arboretum et pépinière Le Try, rue du Puits, 37, 1341 Ottignies, Belgique. Tél. : (00 32) 010 61 40 92 ou www.letry.be

Cornouiller chinois 'Schmetterling' :
Pépinière Christophe Delay, Les Combes, 38780 Estrablin. Tél. : 04 74 57 14 42 (en soirée) ou http://christophedelay. pagesperso orange.fr
Pépinières de Lavergne, 81490 Noailhac. Tél. : 05 63 50 59 82 ou www.pepiniere de lavergne.fr
Pépinière du Val Douve, 47, route de La Haye du Puits, 50390 Saint Sauveur le Vicomte. Tél. : 02 33 41 83 37 ou 06 12 49 80 31 ou www.jeunes plants.fr
Pépinières Philippe Leclercq, rue Roger Salengro, 59496 Hantay. Tél. : 06 09 94 91 58.

Framboisier noir 'Royalty' :
Ribanjou, zone du Rocher, Briollay, 49125 Tiercé. Tél. : 02 41 42 65 19 ou www.ribanjou.com
Les petits fruits de Daniel Duret, 16360 Le Tâtre. Tél. : 05 45 78 48 33 ou www.petitsfruits.com

Tupelo de Chine *(Nyssa sinensis)* :
Arboretum de Balaine, 03460 Villeneuve sur Allier. Tél. : 04 70 43 30 07 ou www.arboretum-balaine.com

Ambroisie :
Pépinière Arven, route de Douarnenez, 29100 Poullan sur Mer. Tél. : 02 98 74 30 31 ou 06 08 84 14 18 ou www.arven pepinieres.com

Arbre-à-perruques *Cotinus coggygria* 'Purpureus' :
Pépinière Maurice Laurent, voir ci contre.
Pépinières Planfor, RD 651, 40090 Uchacq. Tél. : 05 58 75 90 80 ou www.planfor.fr

Cotonéaster à feuilles de saule :
Pépi. du Val Douve, voir ci-contre.

Érable du Japon 'Osakazuki' :
Pépinière Arven, voir ci dessus.
Ambrosia pépinières Adeline, 33, chemin du Pont de la Batte, 18140 La Chapelle Montlinard. Tél. : 02 48 79 51 51.
Les Jardins de la Brande, 24380 Fouleix. Tél. : 05 53 07 47 85 ou http://jardinsdelabrande.com
Pépinières de Lavergne, voir ci contre.
Pépi.du Val Douve, voir ci-contre.

FICHES

Ail géant :
Lepage, chem. du Portu, 49130 Les Ponts de Cé. Tél. : 02 41 44 93 51 ou www.lepage bulbes.fr et www.lepage vivaces.com

Ail de Bulgarie :
Bulb'Argence, 30300 Fourques. Tél. : 04 66 01 65 19 ou www.bulbargence.com
Le Jardin d'Adoué, 8, chemin du Rupt d'Adoué, 54690 Lay Saint Christophe. Tél. : 03 83 22 68 12 ou ou www.jardindadoue.com

Ail 'Mont Blanc' :
Truffaut, tél. : 0 810 810 698 ou www.truffaut.com

Étoile de Perse :
Bulb'Argence, voir ci contre.
Lepage, voir ci contre.

MA SEMAINE AU JARDIN

Pensée 'Supreme F1', pâquerette 'Melbella', tulipe 'Angélique' :
Jardin Express, BP 90131, 80203 Péronne. Tél. : 03 22 85 77 44 ou www.jardinexpress.com

Voile de forçage Lutrasil (au mètre), voile d'hivernage (au mètre) :
Magellan, BP 10004, 59882 Lille Cedex 9. Tél. : 0 892 395 100 ou www.magellan bio.fr

Semences de luzerne 'Diane':
Fabre graines, 21, rue des Drapiers, 57083 Metz Cedex 03. Tél. : 03 87 74 07 65 ou www.fabre graines.com

Lithothamme Calmar (43 % Ca et 4 % Mg):
Magellan, voir ci dessus.

Gainiers du Canada 'Forest Pansy', 'Pink Pom Poms' :
Un jardin au Mont-Blanc, 181, chemin du Cart, 74700 Domancy. Tél. : 06 09 70 54 66 ou www.unjardinaumontblanc.com

'Vanilla Twist' :
Pépinière du Vent Val, 103, rue du Vent Val, 7070 Gottignies (Belgique). Tél : (00 32) 479 429 352. Courriel : etienne.dardenne@skynet.be ou www.pepiniereduventval.be

Pomme 'Azeroli anisé' :
Le Bon Plant, Le Gabach, 09700 Saverdun. Tél. : 05 61 60 42 24. Courriel : bonplant@bonplant.frou ou www.bonplant.fr

Noix 'Marbot', 'Lara' :
Clos Pépinières du Clos Normand, route d'Avranches, 50600 Saint Hilaire du Harcouët. Tél. : 02 33 49 10 90 ou www.clos normand.com

'Franquette', 'Parisienne' :
Pépin'hier, quartier Truchard, 26150 Die. Tél. : 04 75 21 28 91 ou www.pepin hier.fr

'Fernor cov' :
Pépinoix, La Thivolière, 38210 Polienas. Tél. : 04 76 07 22 60 ou www.pepinoix.com

'Corne' :
Conservatoire végétal d'Aquitaine, domaine de Barolle, 47130 Montesquieu. Tél. : 05 53 47 29 14 ou www.conservatoirevegetal.com

Laitue 'De Sélestat' :
Kokopelli, 22, Cap de l'Ourm, 09290 Le Mas d'Azil. Ouvert du lundi au jeudi de 14 h à 16 h 30, le vendredi de 14 h à 15 h 30. Tél : 05 61 67 69 87. Courriel : semences@kokopelli semences.fr ou www.kokopelli semences.fr

MASSIF MODÈLE

Jacinthe des bois :
Promesse de fleurs, 23, route du Fresnel, 59116 Houplines. Tél. : 03 61 76 08 10 ou www.promessedefleurs.com

Ancolies des Alpes, 'Musik', 'Kristall' :
Lepage, voir ci contre.

Azalée *(Rhododendron obtusum)* 'Blaauw's Pink' :
Pépinières Roué, voir ci dessus.

Azalée caduque *(R. mollis)* 'Jolie Madame' :
Pép. du Val de Jargeau, D921, route de La Ferté Saint Aubin, 45150 Férolles. Tél. : 02 38 59 83 56 ou www.erableduvaldejargeau.fr

Pépinières Roué, Kerangoué, 29610 Plouigneau. Visite sur rendez vous le vendredi de 9 h à 12 h, et de 14 h à 17 h. Tél. : 02 98 79 11 89 ou contact@ rouepepinieres.com ou http:// boutique.rouepepinieres.com

DE LA TERRE À LA TABLE

Félix Glise, La Ferme des trois capucines, route de la Ferme, Le Lavachet, 73320 Tignes. Tél. : 04 79 06 35 10 ou www. lafermedes3capucines.com

MANGER SAIN

Biocoop, www.biocoop.fr
Evernat, www.evernat.fr
Germline, www.germline.fr

EN BONNE COMPAGNIE

PetSafe, tél. : 00 800 18 18 20 20 http://intl.petsafe.net/fr-fr

SECRETS DE BIEN-ÊTRE

Alessandro, Crème pour les mains I Love Veggie :
Disponible chez Sephora.

L'Arbre Vert, Vaisselle & mains menthe basilic :
Disponible en grandes et moyennes surfaces. Plus d'infos sur le site www.arbrevert.fr

Origin, boisson bio à la rhubarbe :
Disponible en boutiques bio (Biocoop, La Vie Claire, L'Eau Vive, Naturalia, Bio C' Bon), restaurateurs bio (Cojean, Simply food restaurant), enseignes de jardinage (Botanic) et en ligne sur Greenweez.com.

Rustica

Rustica SA, filiale du groupe Média Participations,
15-27, rue Moussorgski – 75895 Paris Cedex 18
Standard : 01 53 26 33 00
Internet : http://www.rustica.fr

Service abonnements,
B 200, 60643 Chantilly Cedex.
Tél. : 03 44 62 52 28, du lundi au vendredi de 9 h à 18 h.
Courriel : abonnements@rustica.fr
Pour être rappelé : **laissez vos coordonnées sur www.abo.rustica.fr**
Tarif abonnement France : 50 nos à 79,90 €.

Directeur de la rédaction : Alain Delavie.
Rédactrice en chef adjointe chargée de la technique : Corinne Beaudouin.
Chef de service maison : Nathalie Collin.
Chef de service jardin : Karin Maucotel.
Chef de rubrique actus : David-Manuel Fouillé.
C'est moi qui l'ai fait/massif modèle : Pierre Nessmann.

Direction artistique : Xavier Peyrottes.
Rédacteurs-graphistes : Aline Bahuchet (1re), Marc Béguin, Catherine Joachim, Gérard Bahuchet, Christine Chaptinelle.
Secrétaire générale de la rédaction : Véronique Gonzalez

Secrétaires de rédaction : Florence Blondel, Claude Bourdel, Jérôme Verroust (1er).
Chef du Pôle Image : Isabelle Dalle.
Iconographes : Annie Hermans, Anne Calvet, Stéphanie Chaillot
Photographes : Christian Hochet, Frédéric Marre.
Assistante de la rédaction : Muneerah Shamsudine.

Président directeur général de la société Rustica SA et directeur de la publication : Vincent Montagne.

Directeur général délégué : Benoît Pollet.

Régie commerciale intégrée : Régie Média Passions, tél. : 01 53 26 30 05.

Directrice marketing et diffusion
Directrice commerciale de la régie : Anne Clébant, tél. : 01 53 26 32 65.
Directeurs de publicité : Pascal Declerck. Tél. : 01 44 84 84 92. pascal.declerck@regie-mp.com
Inna Korogodina. Tél. : 01 53 26 33 06. inna.korogodina@regie-mp.com
Chef de publicité : Fanny Lambert. Tél. : 01 53 26 34 71. fanny.lambert@regie-mp.com
Directeur de clientèle : Olivier Flot. Tél. : 01 44 84 84 53. olivier.flot@regie-mp.com

Assistant publicité : Cédric Turpin. Tél. : 01 53 26 34 69. cedric.turpin@regie-mp.com

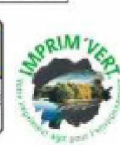
Directeur de la diffusion et abonnement: Benoit Fron. Tél. : 01 53 26 32 65.
Contact diffuseurs et dépôts de presse : service vente *Rustica*, tél. : 01 53 26 32 64.
Communication : Agence Think+, tél. : 06 16 34 40 60. think@bourgarel.eu
Directeur de la fabrication : Claude Pedrono. Tél. : 01 53 45 80 80.
Photogravure : Key Graphic, 4, allée Verte, 75011 Paris.

Impression : Maury - Malesherbes (45).
Dépôt légal octobre 2016.
Vente au numéro MLP.
Commission paritaire n° 0218 K 82753.
ISSN 2270-1915.











Olivier FLOT - Tél. : 01 44 84 84 53 - o.flot@regie-mp.com | Fax : 01 53 26 30 08 | Pascal DECLERCK - Tél. : 01 44 84 84 92 - p.declerck@regie-mp.com

31. Près Revel.Recherchons couple jeunes retraités pour gardiennage et entretien propriété d'agrément contre logement indépendant.
Tél. : 05 62 30 22 52

76. Ouville-La- Rivière. Particulier vend jolie chaumière bord de mer. Rdch: cuisine aménager, séjour de 30m² avec cheminée, buanderie, dégagement, salle de bain, wc. Etage:3 chambres, jardin d'agrément avec abris jardin, belle terrasse avec barbecue. Garage.
Prix. : 137 000 €
Tél. : 06 22 40 62 37
habisko@aol.com

89. Dans un joli village à 10 minutes de l'autoroute, vends une maison à rénover +grenier. Cours close, belle grange de 110 m² et puits. Jardin de 270 m² au bord d'une rivière à truites.
Prix. : 75 000 €
Tél. : 05 62 66 20 42 (HR).

27. Maison au Vert. Vend maison très agréable de 100 m² sur 6000 m² de terrain. Double séjour, 3 chambres, 1 salle d'eau et 1 sdb. Double garage, atelier, chalet.
Prix. : 150 000 €
florence.l75@gmail.com



JEUX



MOTS FLÉCHÉS

LES CARDONS

Tria
Elles sont bleu violacé
Saison de leur récolte
Période géologique
Sport avec assauts
Joyeux participe
Une façon de les cuisiner (en)
Meuble de repos
Entendre
Café léger
Protège-doigt
Bêtes de somme
Il peut nous empêcher d'agir
Petit passereau
Inter-jection
Plante dont ils sont voisins
Lac d'Italie
Cela
Revêtue de blocs de pierre
Ils y sont un mets lors des fêtes de Noël
Morceau de viande
Ils l'envahissent en Argentine
Bord de page
Ville de Normandie
Période printanière
Reçu à bras ouverts
Doux prénom
Plantigrades femelles
Attribut des Amazones
Conifère
Adjectif possessif
Épuisée
Petit navire de guerre
Intentions
Telles les eaux de vaisselle
Grand froid auquel ils sont sensibles
Membre de la famille
Contenu d'escarcelle
En peu de mots
Remarqué
Pas pour moi
Ancienne unité de mesure de radiations absorbées
Couleur de la variété 'd'Alger'
Article défini
Supplément familier
Ses côtes comestibles
Tétée
On s'en sert pour tracer
Note
Guide de cavalier
Contredit une négation
Plante fourragère
La blanche les accompagne
Elle jette des graines
Ils en sont très riches

SUDOKU

En vous aidant des chiffres déjà placés, remplissez la grille de manière que :
- chaque ligne - chaque colonne - chaque carré de 3 par 3, ne contiennent qu'une seule fois tous les chiffres de 1 à 9.

moyen

			2					
2		1			4			5
		7	1		6	8		
	7	8	5	9			4	6
		9				1		
1	4			3	8	7	5	
		4	8		2	3		
9			3			4		7
					9			

difficile

8					1	5		7
		3					6	
6		7	8		9	3	2	
3	7			1		2		
		6		3			8	9
	8	9	1		3	6		2
	3					8		
2		4	7					5

DEVINETTE

JAUNE D'OR

Les fleurs séchées de l'hélichryse embaument la maison et ses feuilles s'utilisent en infusion. Quel est l'autre nom vernaculaire de cette vivace ?



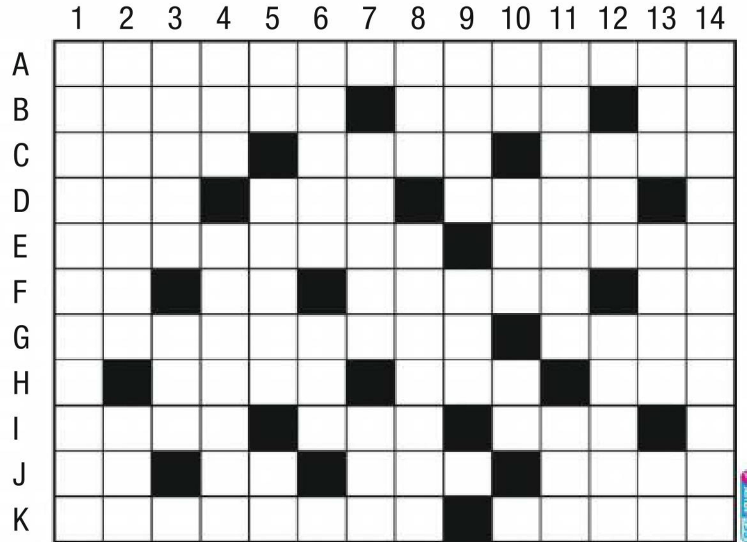
Réponse : plante curry.

HÉLICHRYSE : F. MARRE/RUSTICA. CARDONS : A. RATHS/SHUTTERSTOCK

MOTS CROISÉS

Horizontalement : A. Sont plutôt lunaires. B. Extra-terrestres. Arbre des sols humides. Langue du Midi. C. Filets de chasse. Cours ibérique. Fils d'Adam et Ève. D. Parce que. Beau parleur. Brochet de mer. E. Tête de linotte. Objet de collection. F. Personnel réfléchi. Petit hectare. Coucha dans des plumes. Pouffé. G. L'aubépine des Québécois. Croûte du globe terrestre. H. Il a inspiré Virgile pour son plus fameux poème épique. Travailleur de la terre. Argile pour les potiers. I. Coucha sur des feuilles. Bien précieux. Planche de relieur. J. Symbole du thallium. Lettres en lettre. Pied à grappes. Nanti. K. Plante potagère bisannuelle. S'épanouit au bout d'un longue tige.

Verticalement : 1. Qui se flétrissent sur la plante sans se détacher. 2. Jasmin, frêne ou lilas. Vague de supporters. 3. Il jaunit les pierres. Limpide. 4. Qui ont quitté leur mère. Bordiers d'un grand fleuve. 5. Cycle complet. Ingurgite. Qui aime gars ou fille. 6. Traverse Grenoble. Blé des Balkans. 7. S'attrape par le manche. Et pas ailleurs. 8. Daurade de Méditerranée. Placées à l'étage supérieur. 9. Inscrites sur l'ardoise. Vieux moteur à explosion. 10. Départ vers l'infini. Bouteille plastique. Culte solaire. 11. Victimes de l'euro. Dernier médecin. 12. Lettre grecque. Échappatoire. 13. Récipient de terre pour accueillir plantes ou fleurs. Prendrai la route. Prêt pour le bain. 14. Il permet de libérer les arbres de larves nuisibles.



PHOTOS-MYSTÈRES

QUELS SONT CES CHIENS D'EAU ?


1.


2.


3.


4.

- GOLDEN RETRIEVER
- LABRADOR
- SPRINGER ANGLAIS
- COCKER ANGLAIS

Réponses : 1-Cocker anglais. 2-Springer anglais. 3-Labrador. 4-Golden retriever.

1. A. IZZOTTI/SHUTTERSTOCK. 2. ADYA/SHUTTERSTOCK. 3. EVERYDOGHASASTORY/SHUTTERSTOCK. 4. GOBOB/SHUTTERSTOCK.

ANAGRAMMES

Permutez les lettres pour trouver les noms d'habitants de six départements. Exemple : gosiers pour Gersois.

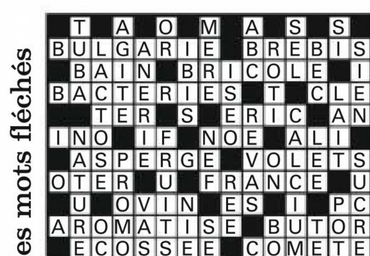

S. LENOIR

1. ANARCHISTE _ _ _ _ _ _ _ _ _ _
2. DECHOIRAS _ _ _ _ _ _ _ _ _
3. MENUISE _ _ _ _ _ _ _
4. RANIMAS _ _ _ _ _ _ _
5. RAISON _ _ _ _ _ _
6. SOUDAI _ _ _ _ _ _

Réponses : 1– Charentais, 2– Ardéchois, 3– Meusien, 4– Marnais, 5– Ornais, 6– Audois.

LES SOLUTIONS DU NUMÉRO 2441

les mots fléchés



	T		A		O		M		A		S		S	
B	U	L	G	A	R	I	E		B	R	E	B	I	S
	B	A	I	N		B	R	I	C	O	L	E		I
B	A	C	T	E	R	I	E	S		T		C	L	E
		T	E	R		S		E	R	I	C		A	N
I	N	O		I	F		N	O	E		A	L	I	
	A	S	P	E	R	G	E		V	O	L	E	T	S
O	T	E	R		U		F	R	A	N	C	E		U
	U		O	V	I	N		E	S		I		P	C
A	R	O	M	A	T	I	S	E		B	U	T	O	R
	E	C	O	S	S	E	E		C	O	M	E	T	E

les mots croisés



P	O	T	I	R	O	N	S		C	A	B	U	S
A	C	I	D	E		A	U	C	U	B	A		A
R	E	L	E	N	T	S		A	R	C	H	E	R
T	A	L	E	S		I	N	N	E		T	O	C
E	N	E		E	N	Q	U	E	T	E		N	L
R		U	R	I		U	S		E	R	S		E
R	E	L	E	G	U	E		G	E	N	E	T	
E	N		A	N	S		P	O		E	N	O	L
	T	R	I	E	S	T	E		P	E	T	R	I
B	E	A	T		E	U	R	O	S		I	V	E
A	R	T		C	L	A	I	R	I	E	R	E	S

sudoku

moyen

4	1	9	3	5	7	8	6	2
2	5	6	4	1	8	3	7	9
3	7	8	9	6	2	1	4	5
6	3	1	8	4	9	5	2	7
5	4	2	7	3	1	6	9	8
8	9	7	5	2	6	4	1	3
9	8	5	1	7	4	2	3	6
1	6	3	2	9	5	7	8	4
7	2	4	6	8	3	9	5	1

difficile

6	9	4	1	8	2	3	7	5
3	1	5	7	4	6	8	9	2
7	2	8	9	3	5	4	6	1
9	3	2	6	7	1	5	8	4
1	8	7	3	5	4	9	2	6
5	4	6	8	2	9	1	3	7
2	7	9	5	1	8	6	4	3
4	6	1	2	9	3	7	5	8
8	5	3	4	6	7	2	1	9

LA SEMAINE PROCHAINE



FLORA PRESS/ÉDITION PHENIX/BIOSPHOTO

Dossier

UN HIVER BIEN AU CHAUD

*Abeilles solitaires, mésanges, larves de chrysope, osmies… Multipliez **au jardin les abris** qui permettront à la **faune utile** de passer la **mauvaise saison** en sécurité et d'élever au printemps une **progéniture pleine d'appétit !***

ET AUSSI…

JARDIN D'ICI
Une ferme dans l'Orne

FICHES
Kiwis et kiwaïs

GAZETTE DU BIO
Précis permaculturel

MANGER SAIN
Le chou rouge

UNE IDÉE DE LA QUALITÉ
Les micro-brasseries et bières maison

MA SEMAINE AU JARDIN

POTAGER # Je nettoie les parcelles en fin de cycle # J'apporte du fumier # BALCON # J'éclaire l'automne avec une potée # FLEURS # Je fais des bouquets avec des fleurs tardives

Photo : Christophe ABRAMOWITZ / RF





france bleu

Les Chevaliers du Fiel

Les Chevaliers du Fiel
du lundi au vendredi à 8h45 et 16h45

Le Chevalier Show
samedi et dimanche de 12h30 à 13h

Ecoutez, **on est bien ensemble**

francebleu.fr